

心脏衰竭区域可帮助指导您的护理

您的生活会因心脏衰竭而改变，但您可以逐步掌控自己。心脏衰竭不是您生活的全部。使用此行动计划来帮助指导您的护理。每年与您的医疗服务提供者一起审查该计划至少一次。

1. 每天检查您所处区域。

您处于绿色区域吗？

如果您符合以下所有条件，那么您处于绿色区域：

- 脚、脚踝、腿部和胃部没有肿胀
- 您可以做您平常做的事情
- 无呼吸短促或呼吸困难
- 您像平常一样吃饭
- 无体重突然增加
- 无胸痛

您处于黄色区域吗？

如果您符合以下任何一项，您就需要帮助：

- 新发咳嗽或咳嗽加剧
- 24 小时（1 天）内体重增加 2 磅或更多，或者
- 1 周内体重增加 5 磅或更多。
- 脚踝、腿部或胃部出现新发肿胀
- 需要更多的枕头才能睡觉或者必须睡在椅子上
- 进行日常活动时呼吸困难
- 吃饭时比平时更快地感到饱腹感
- 感觉比平常更累

您处于红色区域吗？

如果您有以下任何一种情况，您需要立即获得帮助：

- 胸痛或胸闷持续存在
- 新发或恶化的意识模糊或清晰思考有困难
- 即使在休息时也会出现严重呼吸短促
- 头晕、行走和站立困难、跌倒、昏晕、昏倒
- 即使不做任何活动也会极度疲劳

2. 然后，根据您所处区域决定做什么。

如果符合，请遵循绿色区域行动计划：

- ✓ 坚持按医嘱服药
- ✓ 每天检查体重，了解是否有突然积水
- ✓ 检查脚、脚踝、腿部和胃部是否肿胀
- ✓ 每天尽可能多地活动和运动
- ✓ 当您可以选择时，选择低盐食物方案
- ✓ 每年至少找您的医疗服务提供者就医一次
- ✓ 接种流感、感染性肺炎和 COVID-19 疫苗
- ✓ 避免吸烟并远离吸烟者

如果符合，请遵循黄色区域行动计划：

- 请在 **24 小时内** 采取以下步骤 -
 - ✓ 在正常办公时间致电您的医疗服务提供者，了解您是否需要更改您的护理中的任何内容 - 询问您是否需要更改您服用的排水丸剂量
 - ✓ 如果您在医疗服务提供者办事处关闭时需要帮助，请拨打您的健康保险的护士咨询热线
 - ✓ 要格外小心盐的食用量
 - ✓ 如果肿胀比平常更严重，请限制饮用液体

如果符合，请立即寻求帮助！

- ✓ **拨打 9-1-1**