fraserhealth
Better health. Best in health care.
Chinese Simplified

心力衰竭的护理措施 Heart Failure Care

如何对待我的心脏情况 What to do for my heart condition

心力衰竭主要有两种: 心肌乏力和心肌僵硬 。

心肌乏力: 心肌大而软，不能向身体其他部位泵射足够的血。我们用射血分数（EF) 来测量您心脏的力量。射血分数是指心脏舒缩，向身体其他部位泵射出的血量。正常指标为 55％到 70%。

心肌僵硬: 心肌肥厚，不能舒缓，使心肌不能正常地充盈舒张。

我的射血分数(EF) 是 _____%. My Ejection Fraction (EF) is _____%.

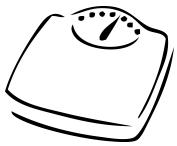
上述两种类型都使提供给身体其他部位的血流量和氧气减少了。

警惕心力衰竭加重

我知道在家时需要关注哪些生理指标，如果出现以下情况，我就给医生打电话:

- 我感觉到肿胀明显，呼吸困难或胸口疼痛 / 憋闷。
- 我注意到一些症状，如咳嗽、极度疲劳、头晕或心跳加速。
- 我在两天内重了 4 磅（2 公斤）多，或者一周内体重增加了 5 磅（2.5 公斤）

监测我的体重



- 我知道我需要每天测体重并做记录。
- 我出院时的体重是_____磅或者 _____公斤 My weight when I left the hospital was ____ lbs. or _____ kgs.

注意食盐的摄入

我知道饮食的改变会改善我的症状。

- 我知道我**每天**的**食盐**摄入量要减少到 2000 毫克或更少（一茶匙盐相当于 2300 毫克）。
- 我不在食物中加盐。
- 阅读食品标记，确保**每餐**不多于 650 毫克食盐。

注意流质的摄入

- 我知道摄入过多的流质会加重我的症状。
- 我每天不可以喝超过 6-8 杯 (1.5-2.0 升) 的流质。
- 我知道所谓**流质**是指任何室温下呈液态的食物或者饮料。

检查精神健康状况

- 经历压力、紧张、焦虑或抑郁时，我会承认、管理情绪，并寻求帮助。

服药

- 我知道一些药物可以帮助预防心力衰竭的发作，并且帮助我活得更长更健康。
- 我知道我停止服用任何药物前要咨询我的医生、药剂师或护士。

打预防针

- 我知道我应该及时进行疫苗注射（肺炎和流感）以保护我的心脏免受有害的感染。

保持活力

- 我知道坚持锻炼和活动对我长期的健康很重要。
- 我已经得到了一些关于如何恢复锻炼 / 性行为的指导。

戒烟

- 我明白戒烟是我能够为我的健康所做的最好的事情。
- 如果我想得到戒烟的帮助，可以致电 1-877-455-2233 或浏览网站：www.quitnow.ca

有规律地复诊

- 刚出院回家，我就会和我的家庭医生约诊，在一周内复查。

准备好一份“预前指示”（**Advance Care Plan**）

- 我会考虑并写好我今后的医疗目标，以备日后万一我遭受的病症不容我作选择。
- 我知道要和关系亲密的人以及我的医生讨论这些目标，以确保我的意愿得到尊重。

我最了解自己患心力衰竭的经历。

我是照管自己心力衰竭病症最重要的人.

本单张提供之信息不能替代您的医护人员给您的建议。

Catalogue #262870 (March 2022) Chinese Simplified
To order: patienteduc.fraserhealth.ca