

매일 체중 확인

- ♥ 아침 식사 전에 체중을 재고 기록하십시오. 오늘 체중과 어제 체중을 비교하십시오.
- ♥ 하루에 섭취하는 총 수분량을 6~8 잔으로 제한하십시오. (6~8 잔은 1500~2000mL 또는 48~64oz 에 해당)
- ♥ 담당 의사의 지시대로 약을 복용하십시오.
- ♥ 발, 발목, 다리, 복부가 부었는지 확인하십시오.
- ♥ 저염이나 무염 식품을 드십시오.
- ♥ 활동 시간과 휴식 시간의 균형을 맞추십시오.



현재 어느 심부전 위험 단계에 속하시나요? 녹색, 노란색, 빨간색

안전 단계

증상 없음 - 이 단계가 목표입니다!

증상이 관리된 상태입니다.

증상:

- 숨가쁨 없음.
- 흉부 불편이나 압박, 통증 없음.
- 발, 발목, 다리, 복부의 부기가 없거나 증가 없음.
- 연달아 2 일간 체중 4lbs(2kg) 이상 또는 1 주일간 5lbs(2.5kg) 증가 없음.



주의 - 이 단계는 경고 상태입니다

다음 중 하나라도 해당하면 담당 의료 제공자(예: 의사, 간호사)에게 연락하십시오.

- ▲ 연달아 2 일간 체중 4lbs(2kg) 이상 또는 1 주일간 5lbs(2.5kg) 증가.
- ▲ 2 일 이상 지속하는 구토 및/또는 설사.
- ▲ 평소보다 더 숨가쁨.
- ▲ 발, 발목, 다리, 복부의 부기 증가.
- ▲ 잦은 마른 기침.
- ▲ 평소보다 피곤하고 일상 활동에 필요한 에너지가 없게 느껴짐.
- ▲ 약간 어지럽거나 현기증이 있고 이는 새로운 증상임.
- ▲ 무언가 잘못된 것 같은 불안감.
- ▲ 누운 자세에서 호흡이 더 어려움.
- ▲ 베개를 쌓아놓고 눕거나 의자에 앉은 자세가 더 편함.

주의 단계



의료 제공자 _____ 진료소 전화번호 _____

위급 상황 - 이 단계에 해당하면 빠른 조치 필수

다음 중 하나라도 해당하면 응급실로 가거나 911 에 연락하십시오.

- 호흡 곤란.
- 가만히 앉아 있어도 숨가쁨이 호전되지 않음.
- 쉬어도 빠른 심장 박동이 가라앉지 않음.
- 쉬거나 진통제를 복용해도 흉부 통증이 호전되지 않음.
- 분명한 사고가 어렵거나 혼란스러움.
- 기절함.



위험 단계

이 문서에 나와 있는 내용은 의료팀에서 제공한 당사자만을 위한 것입니다.

자세한 정보 참고처: www.bcheartfailure.ca