

Heart Care at a glance:
Tips for Managing at Home

心臟護理瀏覽：
家中照料的提示

醫生告訴您有充血性心臟衰弱(充血性心力衰竭)。意思就是說，您心臟泵血的力量不足。雖然您的心律跳動仍然正常，但是您的心臟在每次跳動時泵血量已不能如往常一樣多。您的症狀將會按照您心臟衰弱的嚴重情況來決定。您在家裡的日常活動能大大影響您的感覺。以下是由您的健康護理組所給予的一些提示：

- ✓ **切記出院後回到您醫生的診所複診**
 - ♥ 在您出院前先取得您醫生的名字及電話號碼
 - ♥ 在未來幾個星期內預約時間與您的醫生複診。若您未曾預約時間，出院當天回到家中就致電醫生的辦公室或診所預約。
- ✓ **限制鹽份(鈉質)及液體的進量**
 - ♥ 不可在煮菜時或進食時加鹽
 - ♥ 選擇低鹽份的食物或小吃
 - ♥ 閱讀食品標籤來斷定鈉質的成份
 - ♥ 使用例如檸檬汁或胡椒粉類的調味料以增加食物的味道
 - ♥ 當口渴時就應喝水，一天不能喝多於六杯(每杯八安士)的液體
- ✓ **每天量體重**
 - ♥ 每天同一時間量體重。清早是最好的時間。
 - ♥ 記錄您每天的體重。每次約見醫生時讓他/她查看記錄。
 - ♥ 若您一日內體重增加多於兩磅或一星期內多於五磅，致電告知您的醫生。
- ✓ **每天服食您的藥物**
 - ♥ 認識您所服食的藥丸。詢問護士或醫生每種藥丸的作用。
 - ♥ 定下一個藥物系統來記錄那種藥丸您需要服食及那種藥丸您已服食過。
 - ♥ 在您服用其他不是醫生開方的藥物前(例如感冒藥或安眠藥)，先與醫生，護士或藥劑師查詢。避免非 **TYLENOL** 類的藥物，例如 **ADVIL** 或 **MOTRIN**，因這類藥物會阻礙 **LASIX** (速尿藥) 及 **ACE INHIBITOR** (抗血管緊張素的抑制劑) 的功用。
- ✓ **保持活躍**
 - ♥ 在您的醫生的指示下作日常運動。每星期運動三至五次。向您的醫生查問關於有人監導的運動，如心臟康復計劃或 **YMCA** 健身會。選擇好的運動包括行走，騎單車，游泳或低程度韻律操。
- ✓ **致電醫生，若...**
 - ♥ 您的雙腳或腹部的腫脹增加
 - ♥ 呼吸困難現象增加
 - ♥ 您起床時呼吸急速(呼吸不暢順)
 - ♥ 您開始有持久性咳嗽
 - ♥ 作嘔(嘔心)或不能進食
 - ♥ 您感到非常頭暈(不僅是在一站起來時)
 - ♥ 體重急劇上升(參看以上內容)