

护理部

充血性心力衰竭患者 自我护理需知



1. 注意水份的摄取量

- 测量你的水份摄取量
 - 每天摄取的水份不可以超过1公升
- * 这包括所有饮料、水果、汤类与粥类食品



2. 注意盐份的摄取量

- 在加入调味料或盐之前，先试一试食物的味道（每天盐份摄取量不超过1平茶匙或不超过2克）
- 避免食用盐份较高的食物（例如：罐头食品/加工食品）
- 尽量避免在食物中加入汤汁/卤汁



3. 按照医生的处方定时吃药

- 即使觉得身体没有任何不适，也不可擅自停止服用药物



4. 适当的活动和休息

- 根据自身的能力，每星期运动至少3次，每次为30分钟
- 如果您觉得胸口不舒服或气喘，请马上停止运动/活动
- 在运动或日常活动中，要有适当的休息



5. 停止抽烟，以及避免喝酒



6. 每天测量体重

- 每天在早餐之前、小便之后，测量体重一次，并把每日体重记录在月历



YEAR	JANUARY					MONDAY
CALENDAR YEAR	CALENDAR MONTH					FIRST DAY OF WEEK
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	01
					54 kg	02
	54 kg	51.5 kg	53.5 kg	53 kg	55.5 kg	06
	55 kg	52.5 kg	53 kg	52.5 kg	53 kg	13
	52.5 kg	52.5 kg	52 kg	52.5 kg	52 kg	20

* 如果您出现以下的状况:

气喘、下肢肿胀、腹胀 / 胀气、或一星期内体重增加3公斤以上，请联系您的家庭医生