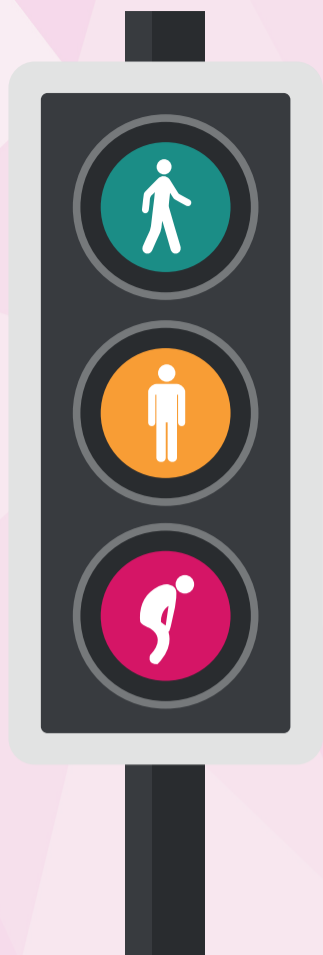


心力衰竭 交通灯系统



Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NO LIFE HALF LIVED

关于心力衰竭

心力衰竭是一个相当令人担忧的术语，它通常用来描述心肌变弱，无法像以前那样有效地向全身供血的情况。也就是说，心肌无法快速向身体提供足够的血液，从而导致各种症状。这些症状在身体活跃时可能会变得明显，但即使在休息时，这些症状也会逐渐进展变得明显。

更多支持

苏格兰胸科、心脏及卒中中心为心力衰竭患者提供一系列支持。其中包括：

- 心脏和呼吸支持服务减少了当地社区心力衰竭患者的孤独无助的状态，提高了他们的生活质量。
- 苏格兰之声项目为患有胸部、心脏或卒中疾病的患者提供知识、技能和信心，与NHS合作，帮助规划全新更好的服务。
- CHSS制作的出版物提供了关于胸部、心脏和卒中疾病的简单易懂的信息和指导。

如需了解更多信息：请致电0808 801 0899咨询热线护士，访问www.chss.org.uk/heart或发送电子邮件至adviceline@chss.org.uk。

XXXXXX发布

A258- 通信- 心力衰竭

苏格兰慈善机构 (编号: SC018761)

我的信息

我的姓名：.....

日期：.....

我的心力衰竭护士

姓名：.....

电话号码：.....

我的全科医生

姓名：.....

电话号码：.....

急诊全科医生电话号码：.....

NHS 24小时热线号码：111

关于这份传单

这份传单有助于您更好地了解您的心力衰竭以及感到身体不适时该怎么做。在使用交通灯系统之前，请先与您的全科医生或心力衰竭护士进行讨论，确保您知道如果您感到不适时该怎么做。

如果您已经有了自己的自我管理计划，则无需用交通灯系统替代，而是继续使用原来的计划。

我感觉良好



我进行正常的日常活动的的能力没有改变

当您处于**绿灯区**时，您的心力衰竭情况稳定：

- 您达到了目标体重
- 您的呼吸急促状况没有比往常更严重
- 脚踝和胃部水肿状况稳定
- 您没有感觉胸痛

绿灯区意味着您的症状得到了控制。您应当：

- 继续按处方服药
- 继续控制每日体重
- 按照建议遵循液量限制
- 遵循低盐饮食
- 遵守所有医生预约

我的目标体重是

我的正常活动水平是

我感觉自己的状态越来越差



如果您感觉自己的症状越来越严重并且觉得不适，则您处于**黄灯区**。

当您处于**黄灯区**时，您可能会觉得：

- 您的体重在过去2-3天里一直在增加，或者您在过去的一周内体重增加了3-4磅（1.5-2公斤）
- 您的体征和症状正在变得“更差”，例如：
 - 呼吸越来越急促
 - 脚踝、足部或胃部水肿加剧
 - 您开始咳嗽或者咳得更厉害了，或者咳嗽在夜间让您难以入睡
 - 您需要更多的枕头来帮助入睡
 - 您注意到胸腔有些不适

或

- 您就是感觉不太舒服。

黄灯区意味着您需要采取行动。这可能包括：

- 调整您的药物来帮助排出多余的液体
- 调整您从饮料和食物中摄入的液体量
- 发现其他可能让您感到不适的状况，比如感染

请您的护士或医生在这里写下您应该采取的行动。

我感觉状态极差



进行正常的活动出现症状或感到极度疲惫。

如果您出现以下**任何**症状，意味着您处于**红灯区**：

- 您的体重突然增加，或者在遵循护士或医生的建议后没有改善
- 即使在休息时，您也会呼吸急促
- 当您呼吸时，您会注意到有喘息声
- 您感到胸痛
- 您开始感到迷糊

红灯区意味着：

现在就应当**立即**采取行动！今天就咨询您的护士或医生。

电话：

工作时间：

办公时间结束后，拨打NHS 24小时热线111

如果您等不及护士或医生给您回电话，或者您认为这是紧急情况，请拨打999呼叫救护车。