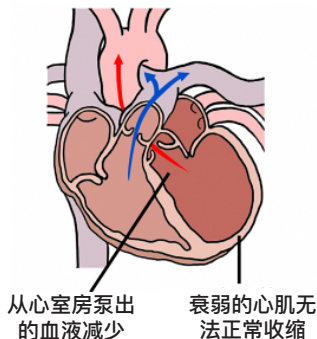
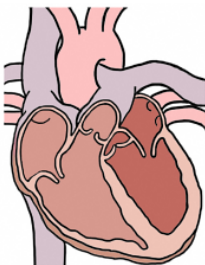


应对心力衰竭

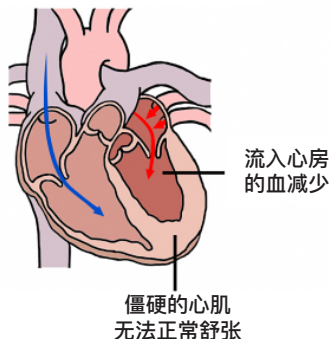
收缩性心力衰竭



健康的心脏



舒张性心脏衰竭



什么是心力衰竭？

当心脏过于虚弱而无法向器官和组织泵送足够血液时就会导致心力衰竭。过量饮酒、吸烟、糖尿病、高血压，其他心脏问题和肥胖者都可能使症状恶化。

您可以通过保持良好的生活习惯、摄入足够营养和按医嘱服用药物来提高生活质量，降低住院率。

如何减少心力衰竭的并发症？

1. 按指示饮用液体

液体摄入量建议：____升或__杯



0.5公升液体=一个
500毫升矿泉水瓶

2. 健康均衡的饮食习惯结构

- 多吃新鲜蔬果，吃核桃、全麦面包、低脂奶制品、豆类、瘦肉、富含脂肪的鱼类（如鲑鱼和金枪鱼）；
- 用橄榄油或菜籽油代替黄油；
- 控制饮酒量或戒酒；
- 控制钠的摄入量（一茶匙食盐），限制罐头或腌制食品，、酱油、蘸料和酱汁的摄取量；
- 只有在咨询您的主治医生、护士或药剂师后才能选用Pansalt®和Lo Salt®等食盐替代品。

3. 其它



保持活跃

步行、骑脚踏车或其它非剧烈的活动，可以帮助您保持体力，改善情绪并控制体重。



戒烟

香烟和雪茄中的化学物质会让心力衰竭的症状恶化。如果需要戒烟方面的帮助，请咨询您的医疗保健服务提供者。



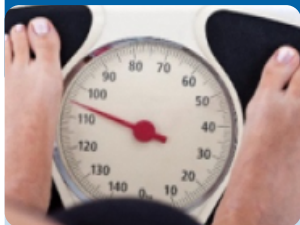
接种疫苗

接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗，可以预防因严重感染而导致心力衰竭的病发症。请咨询您的医疗保健服务提供者以了解更多信息。

我该如何自我监控？

如果您的其它病症（例如高血压或糖尿病）已得到良好控制，您的症状会有所减缓。以下是每天的居家监测项目建议。各项目标应由您的主治医生、护士或药剂师决定：

每天同一时间
称量体重



我的“净”重： ____kg

测量血压



我的目标血压：
____/____mmHg

测量血糖



我的目标 HbA1c:
_____ %

有助于心力衰竭的药物有哪些？

Angiotensin- Converting Enzyme Inhibitors (ACE-I)

- Enalapril
- Lisinopril

Angiotensin II Receptor Blockers (ARB)

- Candesartan
- Losartan
- Valsartan

Mineralocorticoid Receptor Antagonists (MRA)

- Spironolactone

Angiotensin Receptor-Neprilysin Inhibitors (ARNI)

- Sacubitril/
Valsartan

Beta Blockers

- Bisoprolol
- Carvedilol

I₁ – channel Blocker

- Ivabradine

Sodium-Glucose Cotransporter-2 Inhibitors (SGLT2-I)

- Dapagliflozin
- Empagliflozin

Diuretics (Water Pills)

- Bumetanide
- Frusemide
- Metolazone

测量体重的步骤



每天早上的同一时间



排尿后



吃早餐前量体重



记录体重，如果2天内增加超过1公斤，则应额外留意。
参照心力衰竭行动计划。

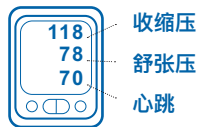
测量血压的步骤



每天早上，在吃早餐和服药之前测量



坐直，双脚着地。把手臂放在桌面上，并且放松。



记录血压

如果第一次的血压很高，
请先休息5-10分钟再重新测量。



请携带着记录，在复诊时让医生，护士或药剂师过目。

时间	建议时段	每天摄取 1,000ml液体	每天摄取 1,200ml液体	每天摄取 1,500ml液体
	早餐 	150ml	200ml	200ml
	早晨服药 	100ml	100ml	100ml
	午餐 	200ml	200ml	200ml
	中午服药 	100ml	100ml	100ml
	下午茶 	100ml	150ml	150ml
	晚餐 	150ml	200ml	200ml
	晚上服药 	100ml	100ml	100ml
	睡前 	100ml	150ml	150ml
	额外液体 			300ml

月份			年份		
日	体重	收缩压	舒张压	心跳	血糖
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

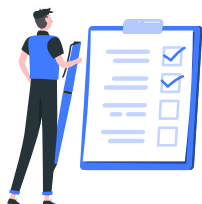
体育活动与节约体能五要素

日程



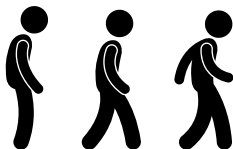
- ✓ 以当天的身体状况来安排日程
- ✓ 适当的运动有益身心健康

优先事项



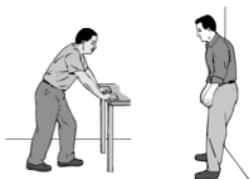
- ✓ 思考适当得安排在能力范围可以完成的事项
- ✓ 若有需要大量体力的活动，请寻求帮助

调整生活节奏



- ✓ 凡事开始时都要慢慢来，在体能允许的情况下逐步进行
- ✓ 不要操之过急，否则可能会产生挫败感

姿势



- ✓ 保持良好的姿势
- ✓ 如果感到喘不过气，可以采取三脚架式的姿势；用双臂支撑，身体往前倾斜

噘嘴吐气法



- ✓ 噘嘴吐气法有助于缓解气喘的感觉
- 1. 用鼻子轻轻吸气
- 2. “撅起”嘴唇呼气（与吹口哨相似）

心力衰竭恶化的症状有哪些？



- 虚弱
- 心跳快速或不规律



- 体重快速增加
- 脚踝、足部、腿部、腹部肿胀



- 极度疲劳
- 呼吸急促

尽早识别心力衰竭的早期症状至关重要。请参考以下心力衰竭行动计划：

我感到.....		我该做什么？
 我感觉良好	可以正常进行日常活动，不会太费力： • 没有呼吸急促 • 没有胸口不适 • 没有体重增加	继续保持良好习惯： • 遵医嘱服药 • 每天测量体重和血压 • 保持活跃和健康的生活模式
 我感觉不舒服	• 2天内体重增加2公斤或一周内增加3-5公斤 • 呼吸急促 • 频繁咳嗽 • 腿或脚踝肿胀程度加剧	请联络您的医生； 可能需要更改处方或剂量
 我需要帮助	• 2天内体重增加或减少超过2公斤 • 休息时也感到呼吸急促 • 胸口不适 • 意识混乱、头晕、昏厥	立即就医： 立即拨打995或到最近的急诊科就诊