

# 心力衰竭手册

第3版



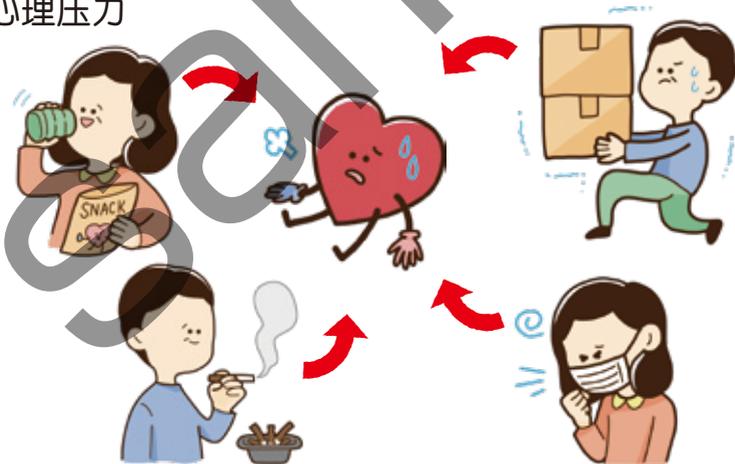
就诊时请携带本手册

# 加重心力衰竭的因素

诱发心力衰竭的原因有很多，患者自身多加注意，或有助于预防心力衰竭恶化。

## 引起注意！加重心力衰竭的生活习惯

- ①过度摄入盐分、水分
- ②过度吸烟、饮酒
- ③忘记吃药(未按处方用药)
- ④过度从事对心脏造成负担的活动(过劳)
- ⑤未定期随诊
- ⑥未采取预防感染的措施(感冒、流感、肺炎等)
- ⑦心理压力



调整优化生活习惯以及日常的身体状况管理，例如注意饮食中的盐分含量、定期随诊、正确服用医生开具的药物等等，都是预防心力衰竭恶化的关键。

### 具体的运动方法

#### 1 测量血压、脉搏

确认是否与平常不同。

#### 2 准备运动

坐在椅子上，进行手和脚的准备运动。

抬压脚踝

伸展膝关节

抬大腿

伸臂侧弯腰



#### 3 有氧运动、肌肉力量训练等

进行适合自己的运动。



#### 4 整理运动

进行深呼吸和拉伸，放松身体。

#### 5 测量血压、脉搏

测量运动后的血压和脉搏。



# 每日记录

请参考 **填写示例** 进行填写。

| 2022 年       |                | 周日               | 周一               | 周二               | 周三               | 周四               | 周五               | 周六               | 周日               | 周一               | 周二               | 周三               | 周四               | 周五               | 周六               |
|--------------|----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 月/日          |                | 6/5              | 6/6              | 6/7              | 6/8              | 6/9              | 6/10             | 6/11             | 6/12             | 6/13             | 6/14             | 6/15             | 6/16             | 6/17             | 6/18             |
| 体 重(kg)      |                | 59.0             | 59.0             | 58.8             | 58.6             | 58.5             | 58.8             | 58.8             | 57.9             | 57.8             | 57.5             | 57.8             | 57.6             | 57.7             | 58.0             |
| 血压<br>(mmHg) | 早晨<br>(脉搏 次/分) | 110/72<br>( 68 ) | 112/80<br>( 72 ) | 119/79<br>( 78 ) | 105/69<br>( 62 ) | 123/83<br>( 66 ) | 110/70<br>( 69 ) | 118/72<br>( 79 ) | 111/71<br>( 73 ) | 120/85<br>( 82 ) | 115/72<br>( 65 ) | 122/88<br>( 63 ) | 108/80<br>( 70 ) | 113/75<br>( 68 ) | 120/80<br>( 66 ) |
|              | 睡前<br>(脉搏 次/分) | 111/71<br>( 66 ) | 120/85<br>( 68 ) | 108/69<br>( 70 ) | 105/72<br>( 63 ) | 110/72<br>( 65 ) | 108/69<br>( 82 ) | 105/80<br>( 73 ) | 111/70<br>( 79 ) | 113/75<br>( 69 ) | 110/70<br>( 66 ) | 120/80<br>( 62 ) | 105/69<br>( 78 ) | 115/72<br>( 72 ) | 111/71<br>( 68 ) |
| 主观<br>症状     | 呼吸急促           | 有·无              |
|              | 浮肿             | 有·无              |
|              | 易疲劳            | 有·无              |
|              | 食欲不振           | 有·无              |
|              | 失眠             | 有·无              |
| 运动 (填写√ 或 X) |                | √                | X                | √                | √                | X                | X                | √                | √                | √                | √                | X                | √                | √                | √                |
| 用药记录<br>(打勾) | 早              | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                |
|              | 午              | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                |
|              | 晚              | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                | ☑                |

备注

什么是心力衰竭

如何预防心力衰竭恶化

心力衰竭的检查和治疗的

心脏康复

日常生活中的注意事项

地区内协作、协作记录

每日记录