

# 我的心衰竭 護照

在心衰竭的旅程上陪伴您幫助您

我的心衰竭護照  
在心衰竭的旅程上陪伴您幫助您



Committed to therapeutic advances  
in cardiovascular medicine

[www.servier.com](http://www.servier.com)



SI/DTIC 14 PA 1118 BA

## 您的醫療照護團隊 可以幫助您！

我的心衰竭**護照**是藉由監測重要的指標、記錄您所服用的藥物、讓您瞭解心衰竭疾病及改變生活型態的重要性，以幫助您能夠積極參與對自己心衰竭疾病的治療與改善。

靠著這本**護照**，您可以規律地記錄您的體重、血壓、心跳、症狀與生活品質。您的專業醫護人員會與您討論最佳的心衰竭測量指標為何，若能每天記錄您的測量指標，對於您疾病的追蹤及回診時與專業醫師或護理師的討論將是很有幫助的。

**我的心衰竭護照 將在您的旅程上陪伴您並幫助您。**

本護照中大部份的資訊，都是參考歐洲心臟學會官方教育網站中關於心衰竭的資訊：[www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)

如果您有以下情形，請立即聯絡急救單位：

- 持續的胸痛且無法以硝基甘油(nitroglycerin)緩解
- 嚴重且持續的呼吸困難
- 頭昏或暈倒

如果您有以下情形，請盡快通知您的醫師或護理師：

- 呼吸困難增加、較無法耐受體能活動
- 常因呼吸困難而醒來，且需要墊更多枕頭才能舒服臥躺
- 持續的心跳快速
- 心悸狀況惡化
- 體重迅速增加

如果您有以下情形，請與您的醫師或護理師討論：

- 逐步惡化的水腫或有腹部疼痛
- 腿部水腫的增加
- 暈眩惡化
- 食慾不振與噁心
- 增加疲累感
- 咳嗽惡化

這些建議是由歐洲心臟學會官方教育網站上所擷取的：

[www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)

## 我的下次回診時間

日期	時間	醫院名稱/醫師姓名	註記
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			

22

## 我的心衰竭護照

姓名 \_\_\_\_\_

出生年月日 \_\_\_\_\_

地址 \_\_\_\_\_

電話號碼 \_\_\_\_\_

### 您的醫療照護團隊隨時為您服務

您的醫院名稱

您的心臟科醫師姓名

您後續照護的開業醫師

您的心衰竭護理師

急救單位電話號碼

3



## 我的心衰竭

藥物名稱與劑量(mg)	☀	☀	☾	開始日期		註解
					結束日期 (如果有)	

## 我的支持來源

➤ 您並不是孤單一人的：您有一項特殊的狀況，可以與您的家人、朋友、醫療照護團隊以及其他病患一同分享。

### 您的主要支持來源

#### ■ 家人與朋友

他們可激勵您控制飲食、做運動、並與您討論您複雜的情緒，以給予您生理上及心理上的支持。這會使您的每日生活更輕鬆。

#### ■ 醫療照護團隊

社區醫師、心臟科醫師或內科醫師、心衰竭護理師、藥師及營養師等，都願意提供您幫助。

#### ■ 病患

您可以與其他心衰竭病患一同討論您與他們的經驗。

如需更進一步關於心衰竭的資訊或建議，請至網站

[www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)



## 我的每日小撇步

為了要照顧自己，您應該**積極參與**您的疾病治療。**改變您的生活型態**對於您的日常生活可以有正面的影響：適當的飲食與運動可以幫助您減輕您的症狀，並預防心衰竭的惡化。



### ➤ 適當的飲食 可以減輕您的症狀

- 限制水分的攝取量(飲料、湯等)。
- 降低鹽分的攝取，並避免含有高鹽份的食物，像是調理食品、起士、加工肉製品等。請檢查包裝上所標示的鹽含量。
- 避免高脂肪的食物，盡量吃水果、蔬菜、低脂肪的乳品、麥片及魚類。
- 盡量使用草本香料及辛香佐料來調味，而不是鹽。
- 避免攝取太多咖啡因或酒精。
- 向營養師、您的醫師或護理師尋求建議。



### ➤ 保持運動習慣 可以改善您心臟與肌肉的功能

- 與您的家人和朋友，在家裡維持每天的活動量。
- 規律地運動，像是散步或游泳。

如果您感覺呼吸非常困難或暈眩，或是有胸痛、噁心或冒冷汗，請停止運動。盡快向您的醫師或護理師尋求建議。

## 我的個人追蹤資訊

為了要能迅速反應任何惡化的狀況，請監測您慢性心衰竭的狀況。在前4週請每天測量您的健康指標，之後每週至少兩次。

日期	體重 (公斤)	血壓 (毫米汞柱/mmHg)	心跳速率 (每分鐘次數)	疲累感 (有或無)	呼吸困難 (有或無)

### 我的每日活動的評估：

在過去一週中，心衰竭對您的影響？

嗜好與娛樂活動：

☺ 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹

工作能力或表現：

☺ 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹

做家務：

☺ 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹

探訪家人或朋友：

☺ 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹

親密關係：

☺ 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹

## 我的個人追蹤資訊

為了要能迅速反應任何惡化的狀況，請監測您慢性心衰竭的狀況。  
在前4週請每天測量您的健康指標，之後每週至少兩次。

日期	體重 (公斤)	血壓 (毫米汞柱/mmHg)	心跳速率 (每分鐘次數)	疲累感 (有或無)	呼吸困難 (有或無)

### 我的每日活動的評估：

在過去一週中，心衰竭對您的影響？  
嗜好與娛樂活動：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

工作能力或表現：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

做家務：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

探訪家人或朋友：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

親密關係：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

第九週

18

## 我的每日小撇步

► 我們鼓勵您在控制您的慢性心衰竭上，每天都扮演積極參與的角色。您的醫師已經開立了藥物讓您規律的服用，您也可以自行監測一些指標來偵測任何心衰竭惡化的現象。請不要忘了，您並不孤單：要尋求支援！

### 我在家要如何測量自己的血壓？

請用一個現代的血壓計，以及大小適當的壓脈帶。  
(請參閱血壓計所附的說明書，或詢問您的醫師或護理師。)

- 在測量前休息3到5分鐘。
- 在測量前30分鐘之內，請不要抽菸，或攝取咖啡因或酒精。
- 當您在測量血壓時，請採坐姿並將兩腳平放於地面，背部與手肘都應以椅子與桌子適當地支撐著，手臂應與心臟同高。請不要說話。
- 通常在您非慣用的手臂測量血壓較佳(例如，如果您慣用右手，就以左手臂測量血壓)。
- 理想的情況下，在間隔1到2分鐘測量兩次，並只紀錄下第二次的測量值。在早上測量一次，晚上也測量一次。

### 我在家要如何測量自己的心跳？

大部份的電子血壓計會同時測量您的心跳(脈搏)，或者您可以自己「數自己的脈搏」來測量心跳。

- 安靜地坐著至少5分鐘。
- 取下您的手錶，並將您的左或右手心朝上，手肘微彎，以另一隻手的食指和中指放在手腕上。
- 將食指和中指放在手腕中間肌腱與外緣骨頭中間，您應該可以感到一下一下的跳動 - 這就是您的脈搏。
- 請在30秒內數您的脈搏跳動次數，並將這個次數乘以2，這就是您的心跳數。

7



## 我的個人資料

### 體重

有些症狀的發生是由於您體內有體液滯留，這是因為心臟無法有效地打出血液，導致體液聚積在腿部、肺部或腹部區域。一星期中請在同一天、同一時間測量自己的體重一次或兩次，最好是在早上空腹且尚未穿上衣服時。請使用同一個體重計。



根據心衰竭醫療照護專業人員的建議  
我的體重應該在\_\_\_\_到\_\_\_\_公斤之間

請檢查您的腳踝、腿部及腰圍週邊是否有水腫。只要以您的大拇指輕壓這些部位幾秒鐘，如果有留下凹陷，就表示您有水腫。這可能表示您有體液滯留，會在您注意到有顯著的體重差異之前就出現。

### 體重增加與利尿劑的劑量調整

如果您的醫師有建議，可藉由增加利尿劑的劑量來排除多餘的體液：

額外開立的利尿劑 \_\_\_\_\_

當體重增加1公斤時，服用 \_\_\_\_ mg

當體重增加1.5公斤時，服用 \_\_\_\_ mg

當體重增加2公斤時，服用 \_\_\_\_ mg

如果您體重增加超過2公斤，請聯絡您的醫師。

## 我的個人追蹤資訊

為了要能迅速反應任何惡化的狀況，請監測您慢性心衰竭的狀況。在前4週請每天測量您的健康指標，之後每週至少兩次。

日期	體重 (公斤)	血壓 (毫米汞柱/mmHg)	心跳速率 (每分鐘次數)	疲累感 (有或無)	呼吸困難 (有或無)

### 我的每日活動的評估：

在過去一週中，心衰竭對您的影響？

嗜好與娛樂活動：

☺ 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹

工作能力或表現：

☺ 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹

做家務：

☺ 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹

探訪家人或朋友：

☺ 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹

親密關係：

☺ 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹



## 我的個人追蹤資訊

為了要能迅速反應任何惡化的狀況，請監測您慢性心衰竭的狀況。  
在前4週請每天測量您的健康指標，之後每週至少兩次。

日期	體重 (公斤)	血壓 (毫米汞柱/mmHg)	心跳速率 (每分鐘次數)	疲累感 (有或無)	呼吸困難 (有或無)

### 我的每日活動的評估：

在過去一週中，心衰竭對您的影響？

嗜好與娛樂活動：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

工作能力或表現：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

做家務：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

探訪家人或朋友：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

親密關係：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

第七週

16



## 我的個人資料

### 血壓

保持血壓的控制對於預防您的心衰竭惡化是重要的一部份。然而，如果您的血壓下降太多，便可能會經歷一些像是頭暈等的症狀，尤其是在您從坐姿突然站起來的時候。

根據心衰竭醫療照護專業人員的建議

我的血壓應該在

\_\_\_ / \_\_\_ 到 \_\_\_ / \_\_\_ 毫米汞柱(mmHg)之間



如果您的血壓持續過高或過低，或是您感到有頭痛、覺得頭暈或快要昏倒了等症狀，請與您的醫師或護理師討論。

### 心跳

雖然增加脈搏(心跳)數可幫助您的身體進行更多體能活動，但持續過高的心跳數會讓您的心臟工作過度。您的醫師會給予您控制心跳速率的治療，幫助您的心臟跳動的更有效率。

根據心衰竭醫療照護專業人員的建議

我的心跳應該在每分鐘 \_\_\_ 到 \_\_\_ 下之間

如果您的心跳速率持續過高或過低，或您感到頭暈、頭重腳輕或快昏倒了等症狀，請與您的醫師或護理師討論。

9



## 我的個人追蹤資訊

為了要能迅速反應任何惡化的狀況，請監測您慢性心衰竭的狀況。  
在前4週請每天測量您的健康指標，之後每週至少兩次。

日期	體重 (公斤)	血壓 (毫米汞柱/mmHg)	心跳速率 (每分鐘次數)	疲累感 (有或無)	呼吸困難 (有或無)

### 我的每日活動的評估：

在過去一週中，心衰竭對您的影響？

嗜好與娛樂活動：



工作能力或表現：



做家務：



探訪家人或朋友：



親密關係：



第一週



## 我的個人追蹤資訊

為了要能迅速反應任何惡化的狀況，請監測您慢性心衰竭的狀況。  
在前4週請每天測量您的健康指標，之後每週至少兩次。

日期	體重 (公斤)	血壓 (毫米汞柱/mmHg)	心跳速率 (每分鐘次數)	疲累感 (有或無)	呼吸困難 (有或無)

### 我的每日活動的評估：

在過去一週中，心衰竭對您的影響？

嗜好與娛樂活動：



工作能力或表現：



做家務：



探訪家人或朋友：



親密關係：



第六週

5

## 我的個人追蹤資訊

為了要能迅速反應任何惡化的狀況，請監測您慢性心衰竭的狀況。  
在前4週請每天測量您的健康指標，之後每週至少兩次。

日期	體重 (公斤)	血壓 (毫米汞柱/mmHg)	心跳速率 (每分鐘次數)	疲累感 (有或無)	呼吸困難 (有或無)

### 我的每日活動的評估：

在過去一週中，心衰竭對您的影響？

嗜好與娛樂活動：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

工作能力或表現：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

做家務：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

探訪家人或朋友：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

親密關係：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

第五週

14

2

## 我的個人追蹤資訊

為了要能迅速反應任何惡化的狀況，請監測您慢性心衰竭的狀況。  
在前4週請每天測量您的健康指標，之後每週至少兩次。

日期	體重 (公斤)	血壓 (毫米汞柱/mmHg)	心跳速率 (每分鐘次數)	疲累感 (有或無)	呼吸困難 (有或無)

### 我的每日活動的評估：

在過去一週中，心衰竭對您的影響？

嗜好與娛樂活動：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

工作能力或表現：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

做家務：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

探訪家人或朋友：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

親密關係：

😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

第二週

11



## 我的個人追蹤資訊

為了要能迅速反應任何惡化的狀況，請監測您慢性心衰竭的狀況。  
在前4週請每天測量您的健康指標，之後每週至少兩次。

日期	體重 (公斤)	血壓 (毫米汞柱/mmHg)	心跳速率 (每分鐘次數)	疲累感 (有或無)	呼吸困難 (有或無)

### 我的每日活動的評估：

在過去一週中，心衰竭對您的影響？

嗜好與娛樂活動：



工作能力或表



做家務：



探訪家人或朋



親密關係：



12

第三週



## 我的個人追蹤資訊

為了要能迅速反應任何惡化的狀況，請監測您慢性心衰竭的狀況。  
在前4週請每天測量您的健康指標，之後每週至少兩次。

日期	體重 (公斤)	血壓 (毫米汞柱/mmHg)	心跳速率 (每分鐘次數)	疲累感 (有或無)	呼吸困難 (有或無)

### 我的每日活動的評估：

在過去一週中，心衰竭對您的影響？

嗜好與娛樂活動：



工作能力或表現：



做家務：



探訪家人或朋友：



親密關係：



13

第四週