

這裡有幾點你在家療養開始幾個星期需要記住。

**活動**

· 允許活動的種類：你在家裏可以做的容易的活動；洗衣服、穿衣、或在家外的平地散步

· 探訪其他朋友：好想法。

· 怎樣增加你走路的持久性：先增加你的路程，再增加你的速度。

· 確定安排和參加所有寫在你的“出院/跟進內容里(Discharge/Follow-up Summary)”的醫療預約。

· 在非常炎熱、寒冷、或者空氣悶熱、或空氣污染很高的時候，儘量把你的活動放緩。

□ 其它(Other)： \_\_\_\_\_

· 駕駛：詢問你的醫生關於你能否駕駛汽車；避免在有壓力的情況下駕駛

· 其它(Other)： \_\_\_\_\_

**如果你發現以下情況，便要避免，減少或者停止活動：**

· 疲勞

· 氣喘

· 胸痛

· 頭暈或者頭暈眼花

· 心悸（覺得心跳很快或者“癢”）

· 大汗

## **飲食**

- 低脂肪，低卡路里
- 低鹽（低鈉），不要使用鹽瓶
- 除非你的醫生說可以，否則不要使用鹽代用品
- 閱讀食物的標籤和避免進食加工過的食物（特別是鹽份高的食物）

## **液體和體重監控**

- 觀察和記錄每天的重量。在下次預約時把你的體重表帶來。
- 限制你每天的液體攝取量為 (Limit your daily fluid intake to) \_\_\_\_\_ 或者你的醫生建議的份量。

## **藥物**

依照藥劑師或者護士給的服藥時間表和指引使用藥物。

## **有問題時**

如有以下情況，立即去急救室或者打電話給 911：

- 硝酸甘油不能緩解嚴重的心口痛或胸悶
- 不醒人事
- 睡覺時嚴重呼吸困難

其它(Other) \_\_\_\_\_

## **讓你的醫生知道：**

- 新的心口痛或者胸痛形式的改變
- 在不多活動的情況下，氣喘的程度比平時或者睡覺時要厲害
- 感覺到心跳加速或是快速“奇異”的心跳。

