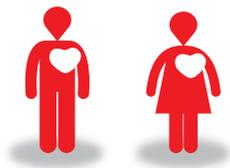


# 呵护你的心脏



促进康复和心脏健康指南

## 鸣谢

我们谨对那些为本手册编制及检验出谋划策的社区成员和健康专业人士表示由衷的感谢。

本手册受以下单位支持：

- The Victorian Government
- The Percy Baxter Charitable Trust, managed by Perpetual
- Ian Potter Foundation

## 编制组

**Catuscia Biuso**

Heart Foundation

**Teresa Vaccaro**

NPS MedicineWise

**Shane Taylor**

NPS MedicineWise

**Liv Hibbitt**

NPS MedicineWise



# 目录

关于本手册

**住院** 1

 我的心脏怎么了? 2

 为什么会这样? 3

 住院时要问的问题 4

**出院** 9

 准备出院 10

 心脏康复项目 - 帮助你的心脏恢复 11

 我的康复核对单 13

**康复计划** 17

 为心脏健康采取行动 18

 向医生请教用药的问题 20

 重返日常生活 24

 为心脏健康设定目标 26

重要联系电话 34

我的照护组 36

笔记 38

# 关于本手册

本手册为那些因心脏问题住院的人制作，它提供帮助你康复并保持心脏健康的信息。

在手册里面你会看到：

- 请教你医生的问题
- 康复制对单
- 心脏康复的信息
- 维持心脏健康的实用步骤

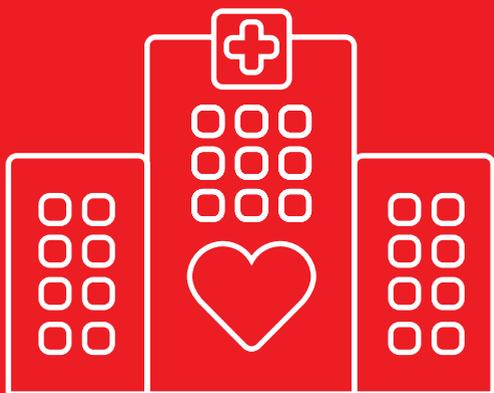
## 照顾人须知

照顾人能为有过心脏问题的人提供重要的身体和精神上的支持。本手册还帮助照顾人了解康复过程以及去哪寻找更多信息。

## 需要更多信息？

**Heart Foundation's Helpline** 提供心脏健康及支持服务的信息，拨打**13 11 12** 找我们的健康专业人士。假如你需要翻译，拨打**131 450** 并要求转接**Heart Foundation** (心脏基金会)。





---

# 住院

“疯了, 你有15个人试图扒掉你的衣服、在你身上放各种线… 他们来不及解释什么, 他们根本没有时间。”



# 我的心脏怎么了？

了解你的心脏状况和治疗办法有助于你进行康复并打消你的顾虑。

在医院里会很忙乱。你有可能感到震惊、迷惑、想哭、甚至感到生气，而且还很难记住他们告诉了你什么。

请医生或护士解释你的心脏问题、让你带回家一些资料。

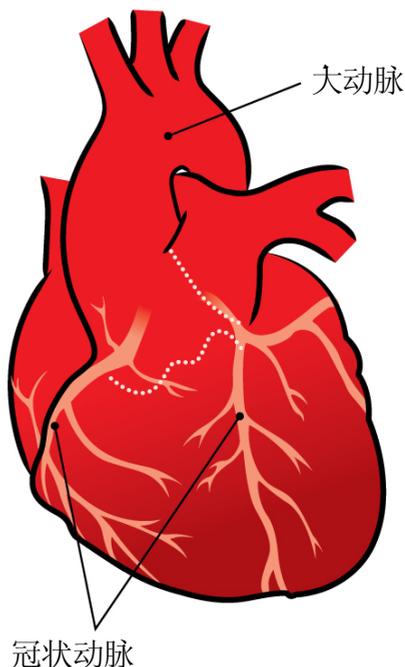
你也可以访问[heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au)了解更多有关心脏病的信息。

## 你的心脏

你的心脏是往你全身泵送血液的一块肌肉。

冠状动脉是为心脏肌肉输送血液的特殊血管。

冠状动脉堵塞会引起心脏病发作。





# 为什么会这样？

医生或护士能够解释一些你犯心脏病的原因，这些原因称为风险因素。你的风险因素越多，心脏出现问题的机会就越多。

## 风险因素包括：



吸烟



高血压



糖尿病



胆固醇高



饮食不健康



身体肥胖



不怎么运动

改变这些风险因素 - 比如戒烟或降低你的血压，就能改善你的心脏健康。

本手册绿色一节列出了你可以采取哪些简单的步骤来帮助  
你恢复健康并保护你的心脏健康。



# 住院时要问的问题

‘我的心脏怎么了?’

‘我回家后需要帮助吗?’

‘我如何保护  
我的伤口?’

‘我需要多长时间  
才能康复?’

‘我需要在医院里  
呆多久?’

‘我需要做哪  
些检查?’

‘我有哪些风险  
因素?’

‘我做了哪些治疗?’

‘我如何能找到居  
家帮助?’

‘我需要后续  
照护吗?’

‘我如何能找到其它支持服务（比如财务支持）?’













# 出院

“我有一点心理上的负担… 你现在身上有一些东西了(支架、起搏器等),你有些担心…”



## 准备出院

康复过程从住院开始，延续到你出院以后。

出院时感到焦急是正常的，你也许需要某个人来帮你。

告诉医生、护士或心脏康复项目员工你的感受、问他们去哪寻求居家照护和其它支持服务。

### 我需要知道什么？

**你住院时接受的治疗并不能完全解决你的心脏问题。**

为了准备进行康复，有很多事你需要和护士或医生谈，这包括了解你的药、风险因素、参加心脏康复项目以及接受后续照护。



参考第13页上面的**核对单**，请你的照顾人、家人或朋友陪你一起谈这些问题。



# 心脏康复项目 — 帮助你 的心脏恢复

## 这是什么项目？

**心脏康复项目对你的康复很重要。**

它为你提供信息，帮助你尽可能用最好的方法保护你的心脏健康。很多人在住院时就已经开始参加心脏康复项目而且一直延续到他们回家以后。

你的医生或护士会为你推荐一个心脏康复项目。

## 这为什么重要？

完成心脏康复项目的人更有可能获得较好的恢复，而且还能减少今后再次出现心脏问题的可能。

## 它能起到哪些作用？

心脏康复项目能帮你和你的照顾人应付已经发生的事情。

它帮你：

- ✓ 了解你的心脏情况
- ✓ 控制你的风险因素
- ✓ 了解你的药以及如何服药
- ✓ 重返日常生活并注意饮食健康
- ✓ 了解心脏病发作前的危险信号



## 心脏康复项目 – 转介

我有参加 \_\_\_\_\_ 的转介信。

姓名 \_\_\_\_\_

联系电话 \_\_\_\_\_

### 我如何了解更多信息？

假如你没有接到有关心脏康复项目的信息，请你的医生或护士为你推荐一个项目。

**Heart Foundation's Helpline** 提供心脏健康及支持服务的信息，拨打**1300 36 27 87** 找我们的健康专业人士。假如你需要翻译，拨打 **131 450** 并要求转接 **Heart Foundation** (心脏基金会)。





# 我的康复核对单



- 我明白我心脏出了什么问题、明白我需要哪些后续照护
- 我知道我有哪些风险因素以及我需要通过如何控制它们
- 我有参加心脏康复项目的转介信
- 我明白我需要吃哪些药以及怎么吃
- 到下一次见医生之前我的药够用
- 假如我胸口疼或出现其它心脏病发作的危险信号, 我知道怎么做
- 我将/已经约好见我的家庭医生
- 我知道去哪了解更多有关心脏健康和支持服务(比如心理上的支持)的信息
- 我知道有哪些居家照护和其它支持服务









# 康复计划

“你回到家里才开始考虑这件事。”



# 为心脏健康设定目标

心脏病的治疗过程并非在医院里结束。

出院后你需要实施一些简单的步骤来帮助你康复并减少你今后再次出现心脏问题的机会。



## 参加心脏康复项目

参加心脏康复项目是促进你康复的其中一个最好办法。

假如你还没有接到转介信，请你的医生或护士为你推荐一个项目。



## 与家庭医生复查

定期与你的家庭医生复查非常重要，这有助于保护你的心脏健康。

假如你做了手术或做了心脏手术，小心护理伤口有助于避免感染。



问你的医生感染的话会有哪些迹象、你认为有感染的话应该怎么办。

见家庭医生时记住带上你的药单和检查报告。



## 坚持吃药

**即便你觉得好多了也不能停止吃药或改变药的剂量，一定要先问医生。**

药物有助于减少心脏病发作的风险、控制症状并避免你再次住院。

你的医生会解释如何吃药以及有哪些常见副作用。为了促进康复和心脏健康，你务必要坚持吃药。

请参考第20页上面的向医生请教用药的问题。



# 向医生请教用药的问题

‘这些药起什么作用?’

‘这种药我需要吃多久?’

‘我怎么知道这种药在起作用?’

‘有哪些风险或副作用?’

‘我有副作用的话应该怎么办?’

‘这种药我可以用便宜一点的牌子吗?’

‘这些药应该怎么存放?’

‘我需要在饭后吃药吗?’

‘我吃这种药的时候需要避免哪些食物、补药或其它什么药物吗?’



## 控制你的风险因素

了解你有哪些相关风险因素非常重要，这有助于防止心脏病再次发作或今后出现心脏问题。

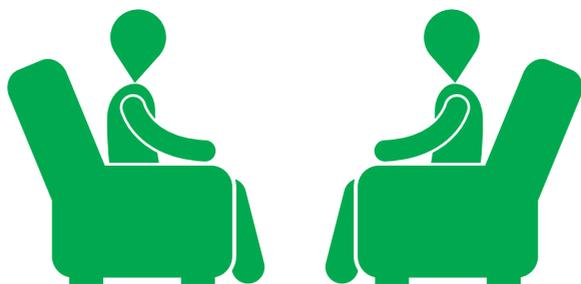
与你的医生或心脏康复项目组谈你有哪些相关风险因素，帮你制定一个保护心脏健康的目标（见第26页）。

## 照顾好你的情绪

心脏病发作或出现心脏问题会带来很多压力，你甚至想哭、不知道为什么，这种压力对你的身体有影响，而且会波及到心理、社会和财务问题。

有复杂的心情是正常的，与家人朋友或你的医生谈你的感受。

**Beyondblue（跨越忧郁）**提供信息和支持服务，能帮你和你的照顾人渡过难关。访问**[beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)** 或拨打**1300 22 46 36**。



## 加入一个支持组

加入一个支持组会有很多好处。

和其他人分享故事能激励你、给你信心调整你的生活，还能帮你不觉得那么孤独、对你的心脏状况和未来充满信心。

要了解支持组的详情，请联系心脏基金会健康信息服务（见第35页）。

## 了解心脏病发作的危险信号

假如你有过心脏病发作（或其它心脏问题），再次发作的风险会更高。

心脏病发作时每分钟都很关键。识别危险信号并及早拨打000能减少对你心脏的损害并挽救你的生命。

治疗过程从你叫救护车时就开始了，叫救护车是去医院最快、最安全的办法。



了解危险信号，联系心脏基金会健康信息服务处索取一份危险信号行动计划（见下一页）。



心脏病发作并不总伴随胸口疼痛。了解全部的警示症状可以挽救您的生命。

女性心脏病发作的警示症状

您是否感到

疼痛      压力      沉重      紧绷

在您的一处或多处

胸口      颈部      下颌      单臂/双臂      背部      单肩/双肩

您也可能会感觉

恶心      出冷汗      晕眩      气短

有

**1 停下来** 立刻休息

**2 诉说** 把您的感受告诉别人

如果您在服用心绞痛的药物

- 服用一剂药
- 等五分钟。是否还有症状？再服用一剂药。
- 等五分钟。症状仍在持续吗？

您的症状表现严重并且持续恶化吗？

或者

您的症状持续时间超过10分钟了吗？

有

**3 拨打 000**

- 要求叫救护车 • 不要挂电话 • 等待接线员的指示 • 请咀嚼300毫克阿司匹林，前提是您对阿司匹林没有过敏，或者您的医生没有禁止您服用阿司匹林。

如果您的症状表现严重、并且持续恶化或者持续时间超过10分钟，请拨打000。只告诉朋友和家人是不够的，也不要等到第二天早上再看医生。



请翻页查看心脏病发作警示症状的完整指南。

危险信号冰箱磁贴 - 有多种语言，拨打**13 11 12**或发电子邮件：[health@heartfoundation.org.au](mailto:health@heartfoundation.org.au)



# 重返日常生活



## 我什么时候可以开车？

你的医生会指导你何时再能开车，因为这取决于你的心脏情况。在各种情形下的建议等待时间如下：

心脏病 / 治疗	建议等待时间
心脏骤停	至少6个月
心脏搭桥	至少4周
心脏病发作	至少2周
起搏器	至少2周
血管造影	至少2天
血管成形 / 支架	至少1周



## 我什么时候可以回去工作？

你出院后通常再等几周就能回去工作，取决于你的康复速度以及你的工作种类。向医生请教你最好什么时候回去工作以及在工作单位你可能需要哪些支持。



## 我什么时候可以去旅行？

你一出院就可以坐火车、坐有轨电车或公共汽车、坐在小车的乘客座上。向医生请教你什么时候可以坐飞机，因为你有可能需要医生的许可。

## 可以恢复性生活吗？

心脏病发作后通常有一段时间不想要性生活。

大多数人心脏病发作或出现其它心脏问题后不久就可以有性生活。假如你能爬两层楼梯而不觉得胸口疼或喘不过气，你应该可以有性生活。

小心不要在前胸施压。假如你做过手术，这个地方需要6-8周才能痊愈。假如你觉得胸口疼或不舒服，立即停下来。

## 哪些日常活动对我来说是安全的？

一定要问你的医生或心脏康复项目组什么时候做安全，包括割草、熨衣服和各种体育运动。

从医院回家后，慢慢从做一些轻松的活开始，比如轻松的家务活、打理花园的活。

千万不要搬重物。



还要问你的医生或心脏康复项目组你可能需要哪些居家帮助或其它支持服务。



# 为心脏健康设定目标

去参加心脏康复项目活动、见医生或护士时带上这本手册。

看一下列在后几页的目标，看看你在哪方面需要帮助。

注意每次做一、两处调整，假如你要一次做很多调整，控制起来会很难。

让你家人或朋友知道你的目标，他们有可能愿意和你一起做！

## 我的目标



### 把血压和胆固醇控制在安全水平

为了保持心脏健康，你一定要知道你自己的血压和胆固醇指标。假如你血压高或胆固醇高，心脏病发作或中风的风险会更高。

你血压高或胆固醇高可能感觉不到什么，请医生为你做检查。





### 我的血压:

日期						
血压						

### 我的胆固醇:

日期						
胆固醇						

### 我的目标

血压:

胆固醇:



## 摄取对我的身体和心脏有利的食物

饮食健康是呵护心脏的重要保证。饮食健康也不难做到，有时只要调整烹饪方法或替换一些健康作料即可。

### 提示

- 把白面包、白面条和白米换成杂粮和粗粮品种（比如黑面包）
- 用烘培的方法做鱼、做鸡或做薯条，不要在油里煎
- 烹饪前去掉脂肪、去掉鸡皮
- 酱或调料放在另外一个碟子里，不要直接放在食物上
- 选择蒸或炒出来的食物，而不是油里煎出来的食物
- 少吃快餐食物（披萨饼、馅饼、汉堡等）
- 限制饱和脂肪（饼干、蛋糕、薯片）

写饮食日记是跟踪你饮食习惯的好方法，你可以先写下一些健康饮食目标（见第30页）。

要了解健康食谱方面的信息，访问心脏基金会的网站：[heartfoundation.org.au/recipes](http://heartfoundation.org.au/recipes)

## 饮食健康意味着要注意饮食平衡和多样化



每天吃很多新鲜水果(2份)和新鲜蔬菜(5份)。



选择无盐、低盐或清淡的食物；用香料替代食盐；避免包装食品。



每周吃2份或3份鱼(每份150克)。



用降脂、低脂或不含脂肪的食物替代全脂食物；用麦淇淋替代黄油。



选用好的、健康的食用油(菜油、葵花子油或橄榄油)；零食可以用坚果(夏威夷果、杏仁果等)。



喝水对你最好；每天最多只喝一、两杯标准剂量的酒；每周至少要有一、两天滴酒不沾。



限制肉制品，包括熟食、香肠等；选择瘦肉。



限制精糖或添加糖，避免软饮料、运动饮料、碳酸饮料和兴奋性饮料。



我的健康饮食目标是：



## 保持健康体重

用健康的方法减体重需要时间，最好的办法是注意饮食健康、同时加大你的运动量。

大腹便便的人健康风险会更高，平时可以经常通过量腰围来监测腰围的情况。

正常的腰围应该是：



男性  
94厘米



女性  
80厘米



### 我的尺寸

我的腰围是：

我的体重是：

### 我的目标

- 健康的体重：
- 健康的腰围：

## ✓ 加大运动量

多运动可以调节你的情绪，对你的心脏有好处。

假如你不喜欢锻炼，日常生活中还有其它运动方法，比如打理花园、和孩子玩、走路去商店。

走路是很好的方法，这种运动对身体较温和，而且你可以按自己的节奏走。

制定一些走路目标，开始每天走10分钟，慢慢增加到30分钟。请参考下列表格。

周	最少时间 (分钟)	一天几次
1	5-10	2
2	10-15	2
3	15-20	2
4	20-25	1-2
5	25-30	1-2
6	30+	1-2

要了解心脏基金会走路组的详情，请拨 **13 11 12** 或访问 [walking.heartfoundation.org.au](http://walking.heartfoundation.org.au)



## ✓ 寻求戒烟帮助

**戒烟是保护心脏最好的方法。**

戒烟永远不会太晚。实际上你一戒烟心脏病发作或中风的风险就会降低。

### 戒烟提示

- 拨打Quitline（戒烟热线）**13 78 48**
- 向你的医生、护士或药剂师请教尼古丁替代疗法或其它疗法
- 选一个戒烟日期
- 不要放弃，戒烟很难，有可能需要试几次
- 让你的家人和朋友帮助你

## ✓ 控制糖尿病

**假如你有糖尿病，心脏病发作或中风的风险会更高。**

请医生检查你的血糖指标（HbA1c验血），通常HbA1c指标应控制在7%以内。

与你的医生或正规糖尿病教育者一起制定计划，寻找控制糖尿病的最好办法。

详情请拨打澳大利亚糖尿病协会的电话**1300 13 65 88** 或访问 **diabetesaustralia.com.au**

# 重要联系电话



## 紧急联系电话

拨打000叫救护车，假如你的手机拨不出000，可以试112



了解抑郁症和焦虑症方面的咨询和支持信息  
**1300 224 636 | [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)**



了解戒烟支持方面的信息  
**13 78 48 | [quitnow.gov.au](http://quitnow.gov.au)**



了解糖尿病方面的信息  
**1300 136 588 | [diabetesaustralia.com.au](http://diabetesaustralia.com.au)**



了解药物方面的信息  
**1300 633 424**



了解支持照顾人的信息和资源  
**1800 422 737 | [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)**



了解本地照顾人支持服务、残疾服务和社区服务的信息 **1800 052 222**

# 心脏基金会健康信息服务处



心脏基金会健康信息服务处提供心脏健康和支持服务的信息。

上班时间拨打 **13 11 12**, 发电子邮件:

**health@heartfoundation.org.au** 或访问:

**heartfoundation.org.au/helpline**



假如你需要翻译, 拨打**131 450** 并要求转接

**Heart Foundation** (心脏基金会)

# 我的照护组

## 我的资料:

姓名

地址

电话

生日

## 我的心脏怎么了?

- 心脏病发作
- 动脉堵塞
- 其它
- 心脏衰竭
- 心瓣问题

## 我接受了哪些治疗?

- 心脏检查
- 起搏器
- 心脏除颤
- 血管成形 / 支架
- 心脏搭桥
- 其它

## 药物名称和剂量

**谁照顾我?**

**我的心脏专科医生:**

姓名 \_\_\_\_\_

地址 \_\_\_\_\_

电话 \_\_\_\_\_

传真 \_\_\_\_\_

预约 \_\_\_\_\_

**我的家庭医生:**

姓名 \_\_\_\_\_

地址 \_\_\_\_\_

电话 \_\_\_\_\_

传真 \_\_\_\_\_

预约 \_\_\_\_\_

**我的药剂师:**

姓名 \_\_\_\_\_

地址 \_\_\_\_\_

电话 \_\_\_\_\_

传真 \_\_\_\_\_

预约 \_\_\_\_\_

**心脏康复项目:**

姓名 \_\_\_\_\_

地址 \_\_\_\_\_

电话 \_\_\_\_\_

传真 \_\_\_\_\_

预约 \_\_\_\_\_





