



紧急情况



如果你有任何这些心脏病发作的警示信号，就拨打三个零（000）并说要救护车（ambulance）。

你感觉胸部、胳膊、背部、下巴、脖子或肩膀疼痛、有压力、沉重或绷紧。



胸部



胳膊



背部



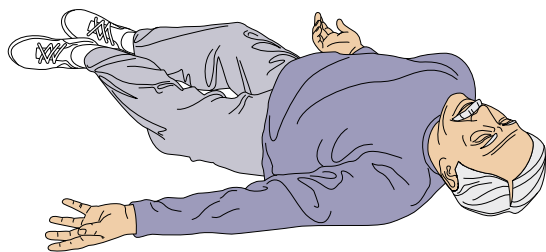
下巴



脖子



肩膀



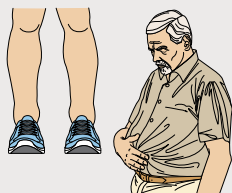
你倒下或暂时性昏迷



你觉得呼吸非常困难或者无法呼吸



如果你有任何这些症状，打电话给你的医生或护士



脚踝、腿或胃部肿胀
你的鞋子、袜子或裤子正变得非常紧



在两天之内，体重增加或减少两公斤



咳嗽得严重，尤其在晚上
开始咳嗽，就是好不了



你的呼吸正在变得更加困难
你只能步行 _____
你不得不坐着睡觉



感觉头晕或好像要晕倒



心脏快速跳动而且不会变缓
(心悸)

其它： _____

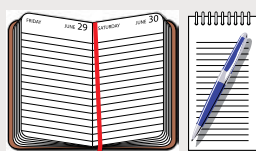
每天要做的事情



只喝 _____ 升的液体。
相当于大约 _____ 杯。
记住：茶、咖啡、汤和水果都算在内。



每天都称你的体重。



写下你的体重。
体重变化大吗？增加了还是减少了？



少吃咸的食物，而且不要往你的食物中加盐。



尽量每天都散步。
当你感觉好时，做你能做的事。
用轻松的步伐散步，不要让自己太喘不过气来。
参加一个散步小组。



记得服药。

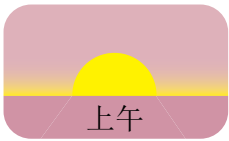
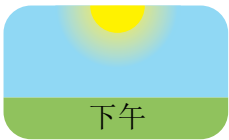



记得做让你开心的事情。
你有什么业余爱好？钓鱼、园艺、跳舞、阅读？或者，是不是该尝试做新的事情？



我的药物

日期: _____

时间	药物名称	剂量	我如何服用药物?
 <p>上午</p>			
 <p>下午</p>			
 <p>傍晚</p>			
 <p>就寝时间</p>			
在需要时			