



緊急



如果你有任何這些心臟病發的病徵，打000叫救護車求助。

你的胸口，手臂，背部，下顎，頸部及肩部感到痛楚，重，緊和被壓著。



胸口



手臂



背部



下顎



頸部



肩部



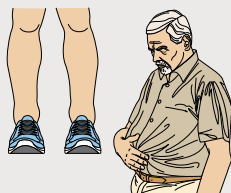
你虛脫或暈倒



你不能呼吸或呼吸非常困難



如果你有任何這些病徵，打電話 聯絡你的醫生或護士



腳踝，腳部或胃部腫起
你的褲，鞋或襪變得很緊



兩天內體重加或減2公斤



嚴重咳嗽，尤其在晚上時
最近患上咳嗽，不能復原



呼吸越來越困難
你只能行路 _____
你要坐起來才能睡覺



感到頭暈或快要昏倒



心跳加快亦不減速（心悸）

其他: _____

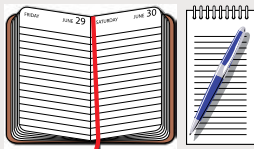
每天要做的事



只喝 _____ 公升
 等於大概 _____ 杯
 別忘記茶，咖啡，湯和水果都計算在內



每天自己磅重



寫下你的重量。
 變化大不大？ 增重還是減輕？



少吃鹹的食物，食物不要加鹽。



儘量每天行路。
 狀態好時做你能做的事情。
 以舒服的步伐行路，別讓自己透不過氣。
 參加一個散步小組。



記住服藥。

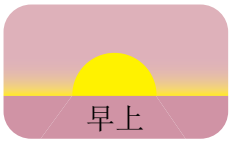
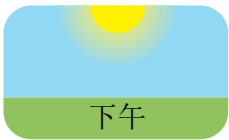




別忘記去做令你開心的事情。
 你的嗜好是什麼？ 釣魚，種花，
 跳舞，閱讀？ 又或者是時候找一些新
 事情去做？



我的用藥

日期 _____

時間	藥名	強度	怎樣服用?
 早上			
 下午			
 晚上			
 臨睡時			
需要時			