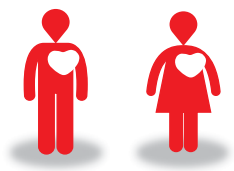
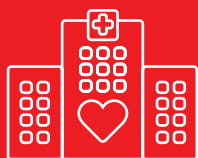


呵护你的心脏



心脏复健快速指南

Mandarin



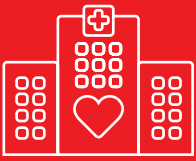
住院



出院



康复计划



住院



我的心脏发生了什么了？

了解你的心脏健康状况及你正接受的治疗，将有助于康复并减少你的焦虑程度。

请让你的医生或护士向你解释清楚你的心脏问题，提供回家后所需的相关信息。

应在医院里询问清楚的问题

- 我的心脏发生了什么了？
- 我出院回家后还需要帮助吗？
- 我应该如何照顾伤口？
- 康复时间将有多长？
- 我需要进行什么检测吗？
- 住院时间将有多长？
- 我接受了什么治疗？
- 有哪些危险因素？
- 我需要接受后续的治疗吗？



为什么我的心脏会出问题呢？

你的医生或护士可向你解释一些导致你的心脏出现问题的原因。这些原因被称为危险因素。

危险因素越多，你的心脏越有可能出问题。

危险因素包括：



吸烟



高血压



糖尿病



高胆固醇



饮食不健康



体重超标或是肥胖



缺乏锻炼

对这些危险因素做出改变，如降低血压，能够改善你的心脏健康



出院



准备出院

康复始于医院，并延续到出院之后。

请使用下面这个清单与你的护士或医生进行讨论。

我的康复清单

- 我了解我的心脏发生了什么事以及后续所需的治疗
- 我了解我受哪些危险因素影响以及我应该如何来减少这些影响
- 我有参加心脏复健计划的介绍信
- 我了解我需要使用的药物及它们的用法
- 我明白如果出现胸部疼痛或是其它心脏病征兆时应该怎么办
- 我将会/已经和我的家庭医生订好后续诊治的预约
- 我知道在家治疗 (homecare) 及其它类似的帮助服务



心脏复健 – 为你的心脏提供帮助

心脏复健是你的康复计划的重要组成部分

心脏复健计划能帮助你：

- ✓ 处理应对发生的问题
- ✓ 更好地了解你的心脏状况
- ✓ 管控你的危险因素
- ✓ 了解你使用的药物及其用法
- ✓ 进行日常锻炼，健康饮食
- ✓ 了解心脏病发作的征兆

向你的医生或护士询问如何加入心脏复健计划。

你也可以拨打 **Heart Foundation Helpline (心脏保护基金会) 的健康专线：13 11 12**。如果需要翻译，请拨打131 450。



康复计划



拥有一颗健康心脏的方法



参加心脏复健



与你的医生做好跟进诊疗



坚持使用药物



管控好危险因素



控制情绪



加入互助小组



了解心脏病发作的征兆

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。

如需要心脏病发征兆应对措施 (有其它语言版本),
请拨打 13 11 12 或是发送电子邮件至
health@heartfoundation.org.au



如欲了解心脏健康信息，请拨打电话
13 11 12 或 访问
www.heartfoundation.org.au



如果需要翻译，请拨打电话 131 450
并要求联系 Heart Foundation。

© 2020 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

使用条款：本材料仅用于一般信息和教育目的。它不构成医疗建议。如果您有或怀疑您有健康问题，请咨询您的医疗保健提供者。本材料所提供的健康信息由Heart Foundation制定，基于独立研究和撰写本文时可用的科学证据。该信息是从各种来源获得和发展的，包括但不限于与第三方的合作以及第三方根据许可提供的信息。这不是任何组织、产品或服务的代言。

然在编制本材料的内容时已经谨慎进行，National Heart Foundation of Australia、其员工和关联方不能为包括因依赖内容而导致的任何损失或损害，或其准确性、时效性和完备性接受任何责任。

本材料可能会出现在第三方机构的计划或是材料中。这不代表National Heart Foundation of Australia认可或是推荐这一第三方机构的组织、产品或服务，包括他们的材料和信息。

本材料的全部内容受版权保护。有关权限的询问应发送至 copyright@heartfoundation.org.au

HH-SCPS-0031.1.0920.MAN

由以下机构提供支持：



PERCY BAXTER
Charitable Trust

