

اصول خود مراقبتی در نارسایی قلب

## منطقه سبز = امن ترین منطقه

شما باید همیشه در تلاش باشید تا شرایط خود را مطابق با این منطقه تنظیم کنید:

- نداشتن تنگی نفس

- نداشتن احساس ناراحتی، فشار و درد قفسه سینه

- نداشتن ورم یا افزایش تورم پاها، مچ پاها یا معده

- نداشتن افزایش وزن بیش از ۲ کیلوگرم در ۲ روز یا ۲.۵ کیلوگرم در یک هفته

## منطقه زرد = هشدار

اگر هریک از موارد زیر را دارید با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید(پزشک یا پرستار):

- افزایش وزن بیش از ۲ کیلوگرم در دو روز پشت سرهم یا ۲.۵ کیلوگرم در مدت ۱ هفته
- استفراغ یا اسهال که بیش از دو روز طول بکشد
- تنفس پشت سرهم و سطحی
- افزایش تورم در پاها، مچ پاها و معده
- سرفه خشک مداوم و پایدار

- احساس خستگی بیش از حد معمول و نداشتن انرژی لازم برای انجام فعالیت های روزانه
- احساس سرگیجه غیرمعمول که تاکنون تجربه نکرده اید
- نفس کشیدن سخت در هنگام خوابیدن که با اضافه کردن بالش یا نشستن بر روی صندلی، تنفس را برای شما راحت تر میکند

## منطقه قرمز = خطر

- اگر هریک از موارد زیر را دارید به اورژانس بروید یا با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید:
- تنفس سخت و تلاش بیش از حد برای نفس کشیدن
- تنفس های کوتاه و سطحی شما، حتی با نشستن هم بهبود پیدا نمیکند
- ضربان قلب تند حتی در هنگام استراحت
- درد قفسه سینه پایدار که با استراحت یا دارو از بین نمیرود
- سردرگمی و اختلال در تفکر
- غش کردن