



了解自己的症状

心力衰竭是一种严重疾病，会对日常生活产生显著影响，有时您还没有意识到。因此要了解心力衰竭的可能症状，并注意这些症状，这很重要。

心力衰竭的症状可能与其他疾病混淆，因此告知医生您的所有症状至关重要。

可能是心力衰竭的 5 个迹象：



① **睡觉时需要垫高枕头，以保证夜间呼吸顺畅**

如果晚上平躺时呼吸困难，这可能是由于心力衰竭引起的肺部积液所致。



② **发现自己在进行日常活动，比如爬楼梯时呼吸急促**

如果发现自己的在进行日常活动时需要喘口气，这可能是由于心力衰竭引起的肺部积液所致。



③ **脚或脚踝肿胀**

如果脚或脚踝肿胀，这可能是由于积液所致。这会让您的鞋子变紧且不舒服。



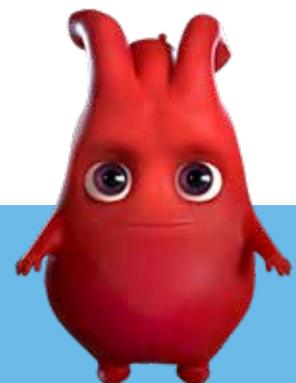
④ **没有感冒时也会不断地咳嗽(干咳和频咳)**

咳嗽是身体清除积聚在肺部液体的方式。



⑤ **不得不停止自己喜欢的爱好和活动，比如园艺、**

如果感觉疲劳或筋疲力尽而无法进行日常活动，则可能是由于心力衰竭造成身体更难获得所需的氧气所致。



如果任何一种症状很严重，或者在 2 天内体重增加超过 2 公斤，请尽快就医。