



**与医生探讨如何全  
心全意地生活**  
**心力衰竭患者生活指南**

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。因此要持续关注可能的症状，并定期与医生讨论，这很重要。  
这本小册子可帮助您识别与心力衰竭相关的症状，并提供就医提示。



# 就诊前应该做什么

就诊时可以开诚布公地告诉医生心力衰竭对您日常生活的影响,并与医生合作对其进行最佳管理。以下是如何充分利用每次就诊的提示。

## 监控

- 定期检查您的症状非常重要。症状是病情进展的迹象,医生需要了解您的症状。症状可包括:
  - 睡觉时需要垫高枕头
  - 爬楼梯时呼吸急促
  - 脚或脚踝水肿
  - 经常咳嗽
  - 精疲力竭,无法进行日常活动
- 您可以使用 [www.ask-alia.com.au/heart-failure](http://www.ask-alia.com.au/heart-failure) 中简单的 5 问题症状跟踪器检查和跟踪自己的症状
- 与家人和朋友谈论您的症状也会有帮助,因为他们可能会注意到您没有注意到的变化。



## 列出清单

- 就医时接触过的所有医生都应该知道您在服用什么药物,以及您进行了哪些医学检查,这很重要。
- 将所有您服用的药物(包括非处方药)及其剂量列成清单并随身携带,以备下次就诊时使用。不要忘记您正在服用的所有维生素和保健品。

## 合作

- 就诊时可能会很匆忙,记住所有想告诉医生的内容会很困难。事先写下您想告诉医生的问题或症状,以免当天忘记。
- 如果您认为有帮助,进行面对面、电话或视频就诊时可以请家人或朋友陪同,以便他们也可以了解您的病情。



# 就诊时应该做什么

## 解释

- 告诉医生您的感觉,并尝试说出症状的具体变化。举例说明心力衰竭如何影响您的日常生活,比如:
  - 由于疲倦,无法进行我喜欢的日常活动,比如园艺或者遛狗
  - 睡觉时需要垫高枕头,以保证夜间正常呼吸顺畅
  - 爬楼梯很容易气短
  - 脚或者脚踝肿胀
  - 即使没有感冒也会咳嗽

## 询问

- 询问事先写下的任何问题,并记得要记录医生的回答。还要记下所有您不明白的内容。请记住,对于您的健康而言,没有什么是蠢问题!
- 您可能想问的一些问题示例包括:
  - 您认为心力衰竭会对我的日常活动产生什么样的影响,例如园艺或者遛狗?
  - 几个月和几年后我的心力衰竭会是什么情况?
  - 我可以做什么来改善病情?
  - 我服用的药物有什么可能的副作用?
  - 如果我的其他疾病对我的心力衰竭产生影响,我可以做什么?

## 计划

- 与医生合作,计划在您下次就诊前可以做的1到3件事,这有助于您管理病情,并照顾好自己。





# 就诊后应该做什么

## 回顾

- 查看记录和医生的回答。  
这可提醒您应该采取的所有后续步骤。

## 讨论

- 告知家人或朋友您的就诊情况。  
这样做可以确保他们能够更好地支持您执行后续步骤。

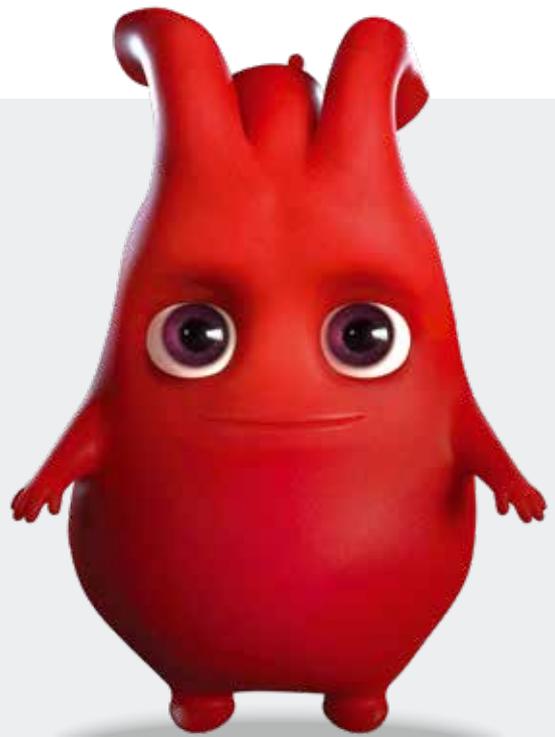
## 记住

- 就诊后请花些时间记下所有提示或要点，  
以便在下次就诊时讨论。



## 心力衰竭是一种慢性疾病。

因此，定期就医很重要。与医生讨论您的症状可以帮助他们与您合作管理病情。





# 全心全意地生活的窍门

改变生活方式或继续保持良好的习惯有助于确保可以全心全意地生活。与医生讨论做出这些改变可能对您有何帮助。



## 运动

运动有益于每块肌肉 — 心脏也不例外。和医生讨论适合您的运动。同时注意身体的反应 — 调整自己的节奏,不要运动过度。



## 膳食

咨询医生有关如何保持健康和控制体重的建议或窍门。您会发现少食多餐会有所帮助,因为消化少量食物可以减轻身体和心脏的负担。



## 盐

注意自己的盐摄入量。我们知道盐会影响身体的液体潴留,这也会给心脏带来负担。请尽量选择低盐膳食,并限制在膳食中添加的食盐量。



## 吸烟

不建议吸烟,特别是确诊心力衰竭后。如果您吸烟,请考虑与医生讨论减少吸烟量或戒烟。



## 酒精

目标是减少饮酒量,并确保将液体摄入量保持在医生设定的限制以内。



资源

有关心力衰竭患者生活的更多信息，请咨询医生或浏览网站  
[heartfailure.com.au](http://heartfailure.com.au)

心脏基金会还提供丰富的资源、信息和支持服务。请访问  
[heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au) 获取这些资料

