



心衰竭護心自我照顧

2小6要

要按時用藥

要治療慢性病

要量體重、血壓



要低鈉減鹽

鹽3~5公克/天(鈉1200~2000mg/天)

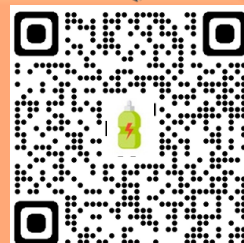
醃、滷、罐頭，高鹽吃不得
外食務必過水減少鹽(鈉)



要控制總攝取水量

飲食總水量<1000~1500毫升/天

用有容量標示的水壺喝水
口乾可以漱口、含冰塊



要心臟復健

漸進式有氧運動

休息及運動交替避免心跳過快
可至復健科門診安排心臟復健



不酗酒、戒菸/毒、健康生活



家醫科戒菸門診可以幫助您戒菸
避免熬夜、充足睡眠
放鬆身心，調節情緒，減輕壓力

關心我的『心』

心理健康和心臟也是密切相關的
適時紓壓、調節情緒非常重要！
拿起手機測量一下：



不亂吃非醫師處方藥品

服用保健營養品請先諮詢您的醫師
避免吃非類固醇抗炎止痛藥、人蔘
他院就醫請攜帶您的藥單交給醫師看

