

Legacy Health

СПИСОК ДЕЛ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРИ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ	<ul style="list-style-type: none">• Взвешивайтесь каждое утро перед завтраком, записывайте результат и сравнивайте его с предыдущим.• Принимайте лекарства в соответствии с предписанием врача.• Следите за тем, чтобы не отекали стопы, лодыжки, ноги и живот.• Ешьте продукты с низким содержанием соли.• Равномерно чередуйте физическую активность и отдых. <p>В какой Зоне риска сердечной недостаточности вы находитесь сегодня? ЗЕЛЕННОЙ, ЖЕЛТОЙ или КРАСНОЙ?</p>
ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА	Ваши симптомы находятся под контролем. У вас: <ul style="list-style-type: none">• Нет одышки.• Нет прибавления в весе на 2 фунта или более.• Нет отечности в стопах, лодыжках, ногах или животе.• Нет боли в груди.
ЖЕЛТАЯ ЗОНА	<p>ВНИМАНИЕ! Это зона возможной опасности Позвоните своему врачу, если у вас:</p> <ul style="list-style-type: none">• Прибавление в весе на 2 фунта за 2 дня <i>или</i> более чем на 4 фунта за одну неделю.• Снова усилилась одышка.• Повысилась отечность стоп, лодыжек, ног или живота.• Сухой кашель.• Головокружение.• Общее недомогание, усталость или чувство, что что-то не так.• Вам тяжело дышать, когда вы лежите.
КРАСНАЯ ЗОНА	<p>ЭКСТРЕННАЯ СИТУАЦИЯ Обратитесь в пункт неотложной помощи или позвоните в службу спасения 911, если:</p> <ul style="list-style-type: none">• Вы не можете дышать. Непроходящая одышка даже во время отдыха сидя.• Боль в груди.• Спутанность сознания или невозможность ясно мыслить.