

扭转心力衰竭 走向心脏健康

与心力衰竭共存是一个长期慢性的历程。
这里是您可能期望了解的信息。

何为心力衰竭？

心力衰竭时心脏依然在工作。
但是比起之前更衰弱或僵硬。
所以，心脏很难向身体其他部位
泵送足够的血液。

可能出现以下 感觉：

- 害怕或不确定
- 世界天翻地覆
- 充满了疑问

学会如何与 心力衰竭共存

保持身体健康

- 每天早晨称体重
- 按照指示服药
- 低盐（钠）饮食，吃有利心脏健康的食物
- 注意休息，了解自身的身体极限

保持情绪健康

- 从其他心力衰竭患者处获得情感支持
- 密切关注身边的事物
- 与您的管理团队保持密切联系

您的新常态

对某些人来说， 常态意味着：

- 经常说出您的感觉 - 您才最了解自己的身体
- 庆祝您可以做到的事情（此前无法做到）
- 坚持遵守治疗方案

您的经历是什么样的？

以上信息仅用于学术用途，如有具体健康需求，请向医疗保健专业人员咨询。

此内容来源于 CardioSmart.org，由辉瑞普强支持翻译。