

# 心脏健康快捷指南

## 日常健康小贴士



多喝水



多运动



按时吃药



少吃盐



心态好

## 观察身体变化



### 呼吸短促

坐着入睡？是否有上气不接下气的情况？



### 疲劳感

比以往更疲劳？



### 水肿

鞋、袜子和裤子变紧了？



### 头昏

是否有头晕目眩的感觉？



### 体重

两天左右体重就有了2公斤的变化？



### 咳嗽

刚得了咳嗽？夜间是否加重？

如有任何担忧，请联系：

医生

护士

## 关爱心脏



出现心跳加速、胸痛（胸闷或胸口发紧）？



## 急诊

拨打三个零（000）

如果拨000无法接通，拨打112