

心臟健康快捷指南

日常健康小貼士



多喝水



多運動



按時吃藥



少吃鹽



心態好

觀察身體變化



呼吸短促

坐著入睡？是否有上氣不接下氣的情況？



疲勞感

比以往更疲勞？



水腫

鞋、襪子和褲子是否變緊了？



頭昏

是否有頭暈目眩的感覺？



體重

兩天左右體重就有了2公斤的變化？



咳嗽

剛得了咳嗽？夜間是否加重？

如有任何擔憂，請聯系：

醫生

護士

關愛心臟



出現心跳加速、胸痛（胸悶或胸口發緊）？



急診

撥打三個零（000）

如果無法接通 000，撥打 112