

心不全 再発予防のポイント

★病気の再発予防、重度化防止のためには、

日々のセルフケアが大切です。

病院には**定期的に受診**して、**中断をしない**ようにしましょう。

また、**確実に薬を飲み**ましょう。

項目		退院時(指示内容)
治療	定期受診	通院をやめないようにしましょう
	観察	『心不全手帳』、『心不全セルフチェック』を参考に!! ●心不全のサインの観察 ①安静時の息苦しさ・夜間の咳 ②横になると苦しいが、座ると楽になる ③血圧がいつもよりとても高い、または低い ①体重増加 ②足のむくみ ③動いた時の息切れ ④疲れやすい・だるい ⑤食欲がない等
	薬	指示された用法、用量を守って飲みましょう
	体重管理	退院時《 》kg ※1週間で2kg以上増えたら病院に相談しましょう
	食事	食塩を多く含む食品はなるべく控え、減塩を心がけましょう
食事	飲水制限 《 》ml ・ なし	
運動	医師や理学療法士から自分に合った運動の内容や注意点について指導を受けましょう。	

