



## گزارش روزانه وزن برای بیماران قلبی

- هر صبح بعد از بیدار شدن از خواب وزن خود را اندازه بگیرید. این کار را بعد از دستشویی و قبل از مصرف داروها یا پوشیدن لباسها انجام دهید.
- وزنت مطلوب یا وزن خشک شما \_\_\_\_\_ می باشد.  
(وزن خشک به وزن بدن قبل از جذب آب گفته می شود).
- اگر در 1 روز 3 پوند وزن اضافه کردید یا در 5 روز وزن شما 5 پوند بیشتر شد با پزشک خود تماس بگیرید.
- هر روز علائم بیماری را بررسی کنید. و در ستون های زیر یادداشت نمایید.
- هنگامی که برای ویزیت نزد پزشک خود می روید این گزارش را با خود داشته باشید.

**وضعیت اضطراری**

**هشدار**

**وضعیت مناسب**



فوراً با 1-1-9 تماس بگیرید



با پزشک معالج خود تماس بگیرید



علائم شما تحت کنترل است

علائم بیماری من در امروز			فشار خون	وزن	تاریخ
قرمز – وضعیت اضطراری	زرد – وضعیت هشدار	سبز – وضعیت مناسب			



# Heart Failure Daily Weight Log

- Weigh yourself every morning when you get up. Do this after you go to the bathroom and before you take your medicines or get dressed.

Your ideal or *dry weight* is \_\_\_\_\_.

(Dry weight is what you weigh when your body is not retaining water.)

- If you gain 3 pounds in 1 day OR 5 pounds in 2 days, call your health care provider.
- Check your symptoms every day. Make notes in the columns below.
- Bring this record with you when you visit your health care provider.

<b>OK</b>	<b>Warning</b>	<b>Emergency!</b>
		
<b>Your symptoms are under control</b>	<b>Call your health care provider</b>	<b>Call 9-1-1 right away</b>

			My Symptoms Today		
Date	Weight	Blood Pressure	Green – OK	Yellow – Warning	Red – Emergency

