認識心臟衰竭

文／簡宛晴
國泰綜合醫院社區護理組心臟衰竭個案管理師

心臟病說來就來，有時讓人措手不及，心臟病是2019年全球10大死因第1位，佔世界死亡總數的16%；在台灣心臟疾病同樣高居2020年國人10大死因第2位，僅次於癌症。心臟衰竭盛行率及復發率高，1年內死亡率約20-30%，5年內死亡率高達45-60%，由此可見心臟保健的重要性。

定義

心臟就像身體內的幫浦馬達，負責打出足夠的血液量讓全身各器官使用，以維持身體功能，心臟衰竭就是心臟幫浦馬達因某些因素導致功能下降，無法搏出足夠的血液來供應身體代謝所需，尤其是身體無法承受血量需求增加的情況(如進行活動或運動時)，所產生的症狀。

心臟衰竭本身不是一個疾病，而是所有心臟疾病最終的歸宿。涵蓋各種不同原因導致心臟功能異常或心肌受損，使心臟功能失調引發的多種臨床綜合症狀。

病因

- 左心衰竭--冠狀動脈疾病、高血壓、心肌病變、瓣膜問題。
- 右心衰竭--肺心症、心律不整、感染、貧血、甲狀腺亢進。

診斷檢查

透過心電圖、胸部X光、心臟超音波、心導管或血管攝影、核子醫學檢查、抽血檢驗。

症狀

- 容易疲倦、運動及活動能力降低：稍微動一下就會喘，很疲累。
- 咳嗽：乾咳，或咳出帶有泡沫或有血絲的痰。
- 呼吸困難：運動或工作時感到呼吸困難，嚴重時躺在床上或休息時仍會感覺呼吸困難。
- 端坐呼吸：躺著無法呼吸，需要墊高枕頭，或甚至坐起來才舒服。
- 陣發性夜間呼吸困難：因心臟衰竭導致肺部積水，半夜會因喘不過氣來，從睡夢中驚醒，需坐起來讓呼吸通暢。
- 下肢水腫、小便量減少：小便次數或小便量減少，腳背腳踝浮腫。
- 其他：如焦慮、不安、記憶力受損、做惡夢、失眠、頭暈。

治療

- 氧氣治療：使心肌進行足夠的氧合作用。
- 能量保存：多休息，減輕心臟負擔。
- 藥物治療：強心劑、利尿劑、心衰竭用藥(ACEI/ARB、Beta-blocker、MRA、ARNI)。

健康生活型態養成

- 禁菸、禁酒。
- 每日測量體重、血壓、脈搏，並做紀錄，回診時提供給醫師做為調藥參考。
- 過多的水份會對心臟造成額外負擔，可能造成呼吸困難情形惡化，應遵循醫師指示攝取水份。
- 避免高鹽、醃製品、加工品，如：滷味、罐頭、醬菜、蜜餞、雞精、蜆精等。
- 多吃含纖維食物，保持排便順暢，避免憋氣用力動作。
- 避免太冷或太熱的環境，及空氣循環不好的環境，如三溫暖、溫泉、烤箱。
- 少吃動物內臟，如肝、腰子等，及蟹黃、魚卵等海鮮食物。
- 養成規律運動習慣，能改善心肌功能，增加運動耐受度，提升生活品質，可與醫師討論適合的運動型態及強度。
- 少用非類固醇性抗發炎止痛藥，建議每年施打流感疫苗防護。

若您已經是心臟病患者，也不要太過擔心，只要按時回診，遵照醫師指示服藥，同時養成健康的生活型態，與疾病共存，也可以有很好的生活品質。