

# 累、喘、腫 談心臟衰竭

70歲陳先生，最近這陣子日夜溫差大，他走路有時會感到呼吸喘，走不動，兩腳水腫，自覺體健的他不以為意。不料，日前他晚上睡覺到一半，突然喘不過氣，全身冒汗，幾近暈厥，還好家人打119馬上送他至醫院急診室，抵達急診室當時，陳先生已喘不過氣，還好經過心臟衰竭照護團隊努力照護下順利出院恢復健康。



文 / 張釗監

國泰綜合醫院心臟加護病房主任

**心** 臟衰竭又稱為鬱血性心衰竭，俗稱心臟無力，是指心臟功能受損，心臟無法打出足夠的血液量，以滿足身體及組織代謝的所需求，而產生一連串的症狀，如呼吸困難、氣喘、運動耐力變差、疲倦及全身或四肢水腫，臨床身體檢查會發現有心臟肥大及肝腫大的情形。

**心臟衰竭常見症狀：**

- (一)容易疲倦：通常發生在活動後，主要是因為組織缺氧導致。
- (二)呼吸困難：為最常見的症狀，於平躺時會感到呼吸困難，需藉由坐起來或墊高枕頭才得以緩解，稱作端坐呼吸。於夜間睡眠時發生，則稱為陣發性夜間呼吸困難，可使用枕頭支托抬高頭胸部來減輕這種症狀。
- (三)心搏過速：因心輸出量減少導致心跳代償增加。

- (四)水腫：可發生於四肢(周邊組織水腫)、肝臟(肝腫大)、腹水、肺水腫或肋膜積水。
- (五)夜頻尿症：白天因心輸出量及腎血流量減少，尿量減少，但夜間因平躺造成腎血流量相對增加，導致尿量增加，夜間多頻尿。
- (六)胸痛：因心輸出量減少，冠狀動脈血量不足，繼而發生胸悶、胸痛的症狀。
- (七)行為改變：由於心輸出量減少，引起腦部血流不足，導致的大腦功能受抑制(如焦慮、不安、記憶力受損、作惡夢、失眠或頭暈等症狀)。

### 心臟衰竭分類：依照美國紐約心臟協會(NYHA)分類可分為四級：

#### 第一級

沒有身體活動上的限制，日常活動不會引起過度疲倦、心悸、呼吸困難或心絞痛的症狀。

#### 第二級

身體活動受到輕度限制，於休息狀態下感到舒適，但從事日常活動(如爬樓梯、掃地)時，就會感覺呼吸困難、疲倦、胸悶、心悸或心絞痛的症狀。

#### 第三級

身體活動明顯受到限制，休息時會緩解，但是從事輕微活動(如刷牙)時，就會出現疲倦、心悸、呼吸困難、胸悶或心絞痛的症狀。

#### 第四級

無法舒適的執行任何活動，在休息狀態下就會出現呼吸困難、疲倦、胸悶或心絞痛的症狀。

### 心臟衰竭治療方式：

#### (一)心衰竭照護團隊

心衰竭照護團隊成員跨足各醫事職類，包含：心臟內科醫師、心臟外科醫師、復健科醫師、個管師、臨床藥師、營養師、社工師、臨床心理師、物理治療師、職能治療師

(二)藥物治療：基本治療藥物有4類，除了傳統的(1)血管收縮素轉化酶抑制劑(ACEI)或血管收縮素受體阻斷劑/腦啡肽酶抑制劑

(ARNI)、(2)乙型交感神經阻斷劑( $\beta$ -blocker)、和(3)醛固酮受體拮抗劑(MRA)之外，還加上(4)第二型鈉-葡萄糖共同輸送器抑制劑(SGLT-2i)，這4類藥物已證實可以有效降低心臟衰竭惡化住院，或因心血管疾病死亡的風險。但醫師根據病患本身的病情調整用藥。

(三)氧氣治療：獲得足夠的氧氣供應，減輕呼吸困難及疲倦的程度。

#### (四)飲食治療：

- 1.限制鹽分攝取量(每日2-3克)，避免攝取高鹽及醃製類製品，如醬菜、滷味、醬油、香腸及火腿等。
- 2.限制水分攝取量(1000-1500ml/天)，避免攝取過多流質食物及水份高的水果類，如稀飯、果汁、瓜果類等。
- 3.避免刺激性及產氣食物，如咖啡、酒類、茶類或辣椒、韭菜等食物，造成心搏過速增加心臟循環負荷。
- 4.每日測量體重，以評估飲食及水分的控制，若1週內體重增加2-3公斤且腳踝有合併水腫情形，應立即就醫。

### 日常生活注意事項

減少加重心臟負荷的因素，如避免感冒、感染、貧血，維持愉快心情，減少生理和情緒的壓力。接種疫苗。  
水份積聚時，體重會突然增加，應每天測量體重。

### 定期門診追蹤

請依照醫師指示服藥，不可任意停藥或增減劑量。