

# 認識心臟衰竭

國泰綜合醫院 內科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 何謂心臟衰竭

心臟收縮功能不良，無法輸出足夠的血量，供應身體各部分組織器官的需要。

## ■ 心臟衰竭的分類

依身體活動功能受影響程度分為四級(紐約心臟協會)：

### ■ 第一級：身體活動不受限制

一般的活動不會引起過度疲倦、心悸、呼吸困難或心絞痛。

### ■ 第二級：身體活動輕度受限制

可以從事日常活動；若作劇烈運動，就會感覺呼吸困難、疲倦、心悸或心絞痛。

### ■ 第三級：身體活動明顯受限制

從事日常的輕微活動時，會感到疲倦、心悸、呼吸困難或心絞痛，但休息後會緩解。

## ■ 第四級：執行任何活動都會不適

躺在床上或站著不動也會感覺呼吸困難、疲倦、心悸或心絞痛。

## ■ 病 因

- 冠狀動脈心臟病。
- 心肌退化或病變。
- 高血壓。
- 心臟瓣膜疾病。
- 心律不整。
- 藥物影響。
- 其他（如病毒感染、酒精...等）。

## ■ 症 狀

- 活動後易喘。
- 平躺時會呼吸困難，須坐起或墊高枕頭。
- 入睡後因呼吸困難而醒來。
- 軟弱無力、疲倦。
- 下肢水腫。
- 體重增加（幾天內增加數公斤）。
- 咳嗽、粉紅色痰。

## ■ 治療

治療目標在改善心臟收縮功能和心臟衰竭的症狀。治療方法包括藥物治療和生活型態的改變。

- **藥物治療**：利尿劑、血管收縮素轉換酶抑制劑/血管收縮素受體阻斷劑、乙型交感神經抑制劑、醛固酮拮抗劑、血管張力素受體-腦啡肽酶抑制劑、 $I_f$ 離子電流選擇性抑制劑、毛地黃、血管擴張劑等藥物。治療心臟衰竭需要使用多種藥物，才能有效控制疾病，務必遵從醫師指示服藥，以及每天記錄血壓、心跳、體重，提供醫師調整治療的參考。
- **氧氣治療**：呼吸困難時，可使用氧氣（流量 2~3 升/分鐘），以減輕症狀。
- **多休息**：減少身體的活動，以減輕心臟負擔；可將床頭搖高，或是利用床旁桌休息。
- **心臟復健**：可與醫師討論是否加入心臟復健計畫，透過復健增加心肺耐力，改善生活品質。
- **心臟再同步治療裝置（簡稱 CRT）**：藉由裝置同時刺激左右心室，使心臟恢復同步而有效的收縮，增加心輸出量，改善心衰竭症狀及提升生活品質。
- **外科手術治療**：如因先天性心臟病及瓣膜性心臟病所導致的心衰竭，應考慮採外科治療。

## ■ 飲食注意事項

### ■ 限制鈉的攝取：

- ◆ 鹽分的攝取一天勿超過 3-5 公克（約一小湯匙）。
- ◆ 可使用鹽的代替品，使食物較為可口，但是低鈉鹽含鉀，腎臟功能良好者方可考慮。
- ◆ 選擇新鮮食物烹調，避免罐頭及醃製食品。
- ◆ 蔬菜中的紫菜、海帶、胡蘿蔔，含鈉高，不宜大量食用。

### ■ 限制液體的攝取：水份不可超過 1000~1500ml/天，以免加重心臟負荷。

### ■ 維持理想體重，以減輕心臟負擔。如果體重超過建議體重，應控制三餐的飲食及熱量。

- ◆ 理想體重算法： $(\text{身高公尺})^2 \times 22 \pm 10\%$  為理想體重範圍。

### ■ 食物以易消化為原則，少量多餐。

## ■ 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。

### ■ 輕度的心臟衰竭，可照常上班，但要多休息，減少

身體的活動。勞力性工作應避免，例如：駕駛員及粗重工作者應換工作。

- 生活規律，早睡早起，上午及下午各安排一次休息及睡眠時間。
- 排便時不可閉氣用力，以免增加心臟的負擔，可採取高纖食品及服用適當的軟便劑。
- 戒菸及避免吸二手煙：香菸中的尼古丁會使血管收縮，心跳加快，增加心肌耗氧量，加重心臟的負荷。
- 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。
- 定時服藥，若忘記服用者儘快補吃，勿於下次服藥時雙倍服用。
- 出現下列情形時，請儘速返院：
  - ◆呼吸急促
  - ◆活動時呼吸困難
  - ◆夜間陣發性呼吸困難
  - ◆需採坐姿呼吸，無法平躺
  - ◆持續性咳嗽

◆四肢水腫、體重突然增加超過 2 公斤

◆夜尿次數增加

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5711-5713

轉 5611-5613

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8131-8132

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2751-2753

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AA000.244.2022.09 八修

2023.01 審閱