

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。

■ **利尿劑**：排泄體內過多的水份，以減輕心臟負擔

◆ 避免頻尿影響夜眠，最好於晚上六點前服用。

◆ 利尿過程會使鉀離子流失，應多攝取含鉀高的食物(如柳橙、香蕉等)。

◆ 若出現噁心、嘔吐、胃痛、肌肉痛、痙攣、皮疹、耳鳴、視力模糊、嚴重虛弱、無力等副作用，應返院診治。

■ **毛地黃**：用於心房顫動之病患，增加心臟收縮力，使心臟排出的血量增加。

◆ 若有噁心、嘔吐、食慾不振、腹部痙攣、視力模糊、心跳每分鐘少於 60 次，應立即停藥，並返院診治。

■ **血管擴張劑**：擴張周邊血管，使血液滯留靜脈內，減少回流心臟的血量，以減輕心臟負擔。

■ **血管升壓素轉化酶抑制劑**：降低週邊血管阻力，減少心臟負擔。

■ **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。

■ **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 |
| 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！