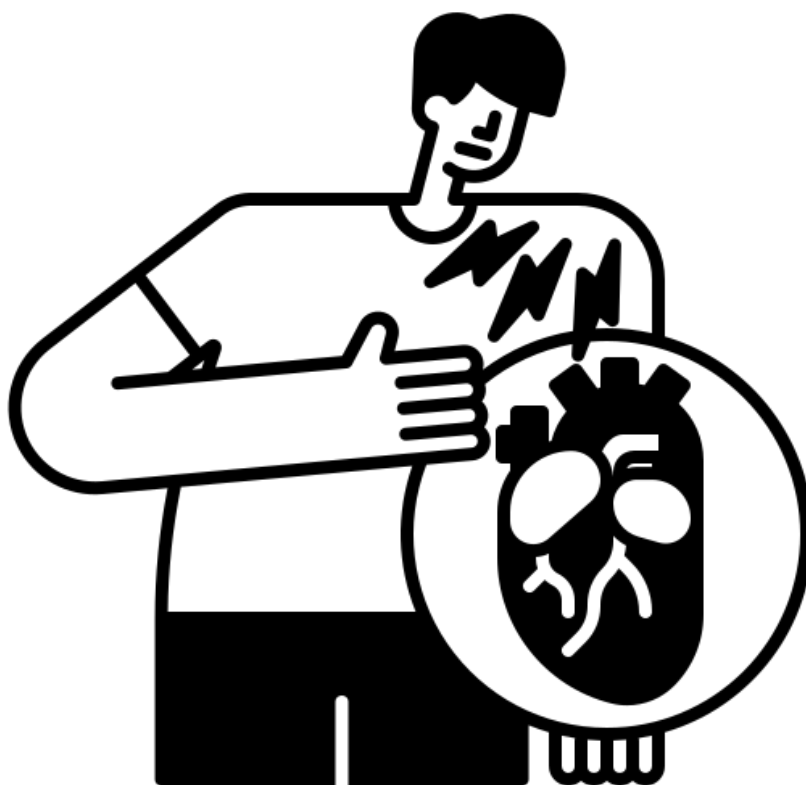




認識心臟衰竭



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經心臟內科醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、什麼是心臟衰竭

當心臟打出的血量不夠供應身體循環及組織代謝所需，而形成心肌肥大、心肌擴張及循環鬱血的各種症狀與徵象。





二、症狀與徵象

活動喘，體力下降	夜間平躺呼吸困難或感覺喘	咳嗽、夜咳
		
下肢水腫、四肢冰冷		尿量減少
		
疲勞	食慾不振、消化不良、噁心	心跳加速或不規則
		

三、原因

- (一) 冠狀動脈疾病（如：心肌梗塞）。
- (二) 高血壓心臟病。
- (三) 心律不整。
- (四) 心臟瓣膜疾病。
- (五) 心肌病變（家族性或是基因異常引發）。
- (六) 感染、發炎、免疫（如：病毒問題引發）。
- (七) 內分泌代謝異常（糖尿病、腎臟病、甲狀腺分泌異常、肥胖）。
- (八) 毒物（如：安非他命、酒精等物質濫用、某些化學/標靶治療藥物）。

四、日常生活注意事項

	
安排適度的休息及規律活動	遵守醫師指示控制體重，一天不超過 1 公斤，每週不超過 2 公斤
	
養成每日紀錄身體的狀況(血壓、脈搏及體重，或喝水及尿量)	避免食用高鹽、高鈉飲食，鹽份的攝取一天勿超過 3-5 公克（約一小茶匙），避免調味料

	
<p>因病況不同而異，多數限水在 1000 至 2000mL。日常飲食請儘量避免湯湯水水的食物或是含水量高的蔬果，例如：湯品、稀飯、西瓜等</p>	<p>避免抽菸、喝酒</p>
 <p>快走 騎腳踏車</p>	
<p>適度「心肺復健運動」，可以增加活動耐受度改善心肺功能。</p>	<p>保持心情愉快</p>

五、結論

心臟衰竭疾病大部份是無法「完全痊癒」，需要與醫療團隊密切配合，認真服藥，切勿自行停藥、減量及亂服成藥，並搭配生活習慣的調整。若好好配合，不僅心臟功能有機會進步，症狀可以改善，存活率也會上升。一旦出現不適症狀，宜迅速就醫由醫師詳診。

六、問與答

問題1:什麼是心臟衰竭?

解答：心臟打出的血量不夠供應身體循環及組織代謝所需，而形成心肌肥大、心肌擴張以及循環鬱血的各種症狀與徵象。

問題2:心臟衰竭症狀與徵象舉例說明?

解答：平躺會喘、下肢水腫，四肢冰冷、夜間睡覺呼吸困難、尿量減少、活動時會喘、腹部脹氣、消化不良、厭食、噁心、疲勞、心律不整。



七、參考資料

中華民國心臟基金會 (2019) · 別讓心臟衰竭持續惡化-心臟衰竭患者自我照護手冊 (2019版) · 臺北市：財團法人中華民國心臟基金會。取自 <https://drive.google.com/file/d/1fcy6r-aWSAi6XgetYRFTJN7hF5blpT47/view>

Heidenreich, P. A., Bozkurt, B., Aguilar, D., Allen, L. A., Byun, J. J., Colvin, M. M., Deswal, A., Drazner, M. H., Dunlay, S. M., Evers, L. R., Fang, J. C., Fedson, S. E., Fonarow, G. C., Hayek, S. S., Hernandez, A. F., Khazanie, P., Kittleson, M. M., Lee, C. S., Link, M. S., Milano, C. A., Nwacheta, L. C., Sandhu, A. T., Stevenson, L. W., Vardeny, O., Vest, A. R., Yancy, C. W., Beckman, J. A., O'Gara, P. T., Al-Khatib, S. M., Armbruster, A. L., Birtcher, K. K., Cigarroa, J. E., de las Fuentes, L., Deswal, A., Dixon, D. L., Fleisher, L. A., Gentile, F., Goldberger, Z. D., Gorenek, B., Haynes, N., Hernandez, A. F., Hlatky, M. A., Joglar, J. A., Jones, W. S., Marine, J. E., Mark, D. B., Mukherjee, D., Palaniappan, L. P., Piano, M. R., Rab, T., Spatz, E. S., Tamis-Holland, J. E., Wijeyesundera, D. N., & Woo, Y. J. (2022, 2022/05/01/). 2022 ACC/AHA/HFSA Guideline for the Management of Heart Failure. *Journal of Cardiac Failure*, 28(5), e1-e167.

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 心臟衰竭表示心臟的血量不夠供應身體所需。

是 否 不知道

2. 心臟衰竭會下肢水腫和活動喘。

是 否 不知道

3. 心臟衰竭一天體重可以超過2公斤。

是 否 不知道

4. 心肺復健運動可以增加活動耐受度改善心肺功能。

是 否 不知道

5. 心臟衰竭需避免抽煙和喝酒。

是 否 不知道