

心臟衰竭的照顧

蔡泉財/宋思賢

2022/8/2修訂

前言:

心臟衰竭是指心臟因心臟血管疾病導致結構或功能失調，使得心臟輸送血液的幫浦功能失常，無法有效的把血液及氧氣輸送到身體各器官組織，以滿足身體的需要，造成水腫、氣喘、疲倦一等臨床症狀而言。

近年來由於人口老化、醫療科技進步導致心臟衰竭病人增加。根據2020衛生福利部針對台灣十大死因統計分析，心臟疾病名列第二位，。國內的研究發現心臟衰竭患者的死亡風險是未罹患心臟衰竭者的1.66 ~ 2.04倍。心臟衰竭病患出院後，若未持續監控與管理病情，容易復發並導致住院或死亡風險增加。

心臟衰竭的症狀

- **容易疲累、運動與活動能力降低**
稍微動一下就會很喘很疲累。
- **咳嗽**
乾咳，或咳出大量帶泡沫及血絲的痰。
- **呼吸困難**
運動或工作時會感到呼吸困難，症狀嚴重時甚至就只是平躺在床上或坐著休息時仍會感覺呼吸困難。
- **端坐呼吸**
平躺時會感到呼吸困難，需坐立或將枕頭墊高以保持呼吸順暢。
- **陣發性夜間呼吸困難**
因肺部積水導致半夜時因為喘不過氣而從睡夢中驚醒，必需坐起來讓呼吸順暢。
- **下肢水腫、尿量減少**
小便次數和小便量減少，腿部皮膚浮腫。
- **其他症狀**
感到焦慮不安、記憶力受損、做惡夢、失眠或頭暈

心臟衰竭的成因

任何造成心臟受損的疾病，都會持續影響心臟肌肉，在缺乏良好的治療與控制下，將導致心臟幫浦輸出血液的能力降低，進而發展成心臟衰竭。心臟衰竭發病後，找出造成的根本原因對症治療十分重要！

1. 心臟血管阻塞型

應確實戒菸、降低膽固醇、規律服用藥物、維持心臟血管血流通暢；另以症狀與血管狹窄嚴重情形決定是否接受心導管治療。

2. 高血壓型

確實戒菸、降低膽固醇、規律服用降血壓藥、控制血壓 130/80 mmHg 以下。

3. 心肌病變型

規律服用藥物、血壓控制，以減輕心臟負擔，減緩心臟肥大。

4. 心臟瓣膜病變型

規律服用藥物以避免心臟擴大變形，但若治療過程中，心臟與活動功能變差，則須考慮接受瓣膜手術治療。

如何與心臟衰竭共處

➤ 放鬆心情

保持積極正向的態度，別讓情緒一直處於緊張、憤怒或沮喪的狀況下，避免增加心臟負擔。

➤ 每日記錄心臟運作能力

在家中每日量測並記錄血壓、脈搏、體重及是否曾發生過心臟衰竭的症狀，於門診時提供醫師做為調整治療的參考。

➤ 飲食調整及紀錄

飲食製作以清淡為原則，可採川燙、清蒸或水煮方式，改用蔥、薑、蒜、檸檬汁等調味，注意營養均衡攝取。記錄每天攝取食物和飲水總量，可幫助您或醫療人員了解實際狀況。

➤ 控制水份攝取

過多水份會對心臟造成額外的負擔，可能造成心臟衰竭症狀惡化。

所有食物都含有水份，建議控制水份攝取應在 1,500 ~1,800c.c. 以內。口渴可用擦護唇膏、含糖果、嚼口香糖、或含冰塊在口中，以減少每日的飲水量。

➤ 限制鹽分攝取

鹽份中的鈉離子會造成體內水份鬱積，建議每日攝取鈉含量不超過 2,000 毫克 (約為 5 公克的鹽)。避免食用醃製類或罐頭製品。

➤ 每日量測及記錄體重變化

請盡可能於每天起床排尿後立即量體重。體重一天內增加 1 公斤以上或三天增加 2 公斤以上，絕大多數是水腫所造成。

➤ 心臟衰竭治療 / 藥物治療

藥物對心臟衰竭治療非常重要，不僅是減輕症狀、維持心臟功能，更能減少住院次數，減少心因性死亡，提升生活品質！當症狀緩解時，仍需持續服用以維持療效。

➤ 可能造成心臟功能惡化的身體狀況

- ✚ 吸菸會讓血中含氧量減少，使心跳加速；酒精會使血壓升高，因此菸酒都會導致心臟負擔增加。
- ✚ 非類固醇性抗發炎止痛藥， 非常容易使心臟衰竭患者引發水腫與腎功能惡化。
- ✚ 感冒時，衰竭的心臟加重虛弱，延長發病時間，並容易引發肺積水，發生心臟衰竭急性惡化。
- ✚ 多種感冒藥容易產生積水之副作用，容易引發心臟衰竭惡化，使用前應先主動詢問醫師。
- ✚ 腹瀉時，要特別注意是否有使用利尿劑，容易造成脫水過度，致使腎功能惡化。

➤ 漸進式/規律的運動計畫

心臟衰竭病人如能接受規律的運動訓練復健計畫，除了增加活動耐受能力，同時也能改善心肺功能。

※ 在開始執行運動訓練前，應先由心臟科醫師審慎評估，經過雙方討論後再開始。另外在活動時需能夠自我監測活動無耐力的症狀和徵象（疲倦或軟弱無力、呼吸困難、頭暈、盜汗、胸痛、蒼白或發紺情形）。

※ 通常居家及門診復健計畫是出院後 3 個月病況穩定後再開始，有

氧運動建議可考慮走路、游泳、跑步機行走、或固定式的腳踏車等有氧運動較佳。

※ 運動頻率以每週三次，每次約 30-60 分鐘(若無法持續長時間，可用 10-15 分鐘/次，累計一整天)。

※ 運動步驟

暖身 5-10 分鐘 >>> 正式運動 30-60 分鐘 >>> 冷卻 5-10 分鐘

※ 運動強度

達到最大心跳速率(220-年齡)的50~70%為目標。

※ 運動地點

家裡、公園、學校操場、安全的騎樓等為宜。