

心臟衰竭的照顧

前言：

心臟衰竭是指心臟因心臟血管疾病導致其無法輸出足夠的血液，以滿足身體的需要，造成水腫、氣喘、疲倦一等臨床症狀而言。

日常生活中應注意事項：

一、 日常活動的安排：

1. 避免粗重工作，並縮短工作時間。
2. 若水腫、呼吸困難、心跳過快、應減少活動量。
3. 依病況的程度，安排活動。
4. 避免用力解便，以減少心臟負擔。
5. 呼吸困難時，可採半坐臥姿勢休息或依醫囑使用氧氣。

二、 發生水腫時，應如何處理？

1. 每日量體重，以瞭解水腫情況。
2. 依醫囑限水時，若口渴可含冰塊、果汁冰棒解渴。
3. 注意皮膚照顧，避免破皮受傷。
4. 抬高下肢，以利血液回流。

三、 飲食上應注意事項：

1. 採少量多餐。
2. 採低鹽飲食。
 - (1) 小蘇打、味精、醬油、罐裝蕃茄汁、蕃茄醬有含鈉鹽，宜減量或避免使用。
 - (2) 避免吃罐裝的、煙燻的、醃製的肉、魚、蔬菜，如：醬菜、臘肉、火腿。
 - (3) 用柑橘、香料、酒、香菇、胡椒、辣椒、芥菜、檸檬烹調食物，可改善低鹽飲食的無味。
3. 依醫囑攝食含鉀飲食，如：柑橘、梨子、香蕉、木耳、番石榴、葡萄…等。

四、服用藥物，請注意下列事項：

1. 定期返診，若有抽搐、無力…等，請告知醫師。

2. 服用毛地黃藥物時：

(1) 服藥前測一分鐘脈搏，若每分鐘少於 50 次，或大於 100 次，宜找醫師診治。

(2) 注意中毒症狀，發生噁心、嘔吐、頭痛、視力模糊…等現象，應速就醫。