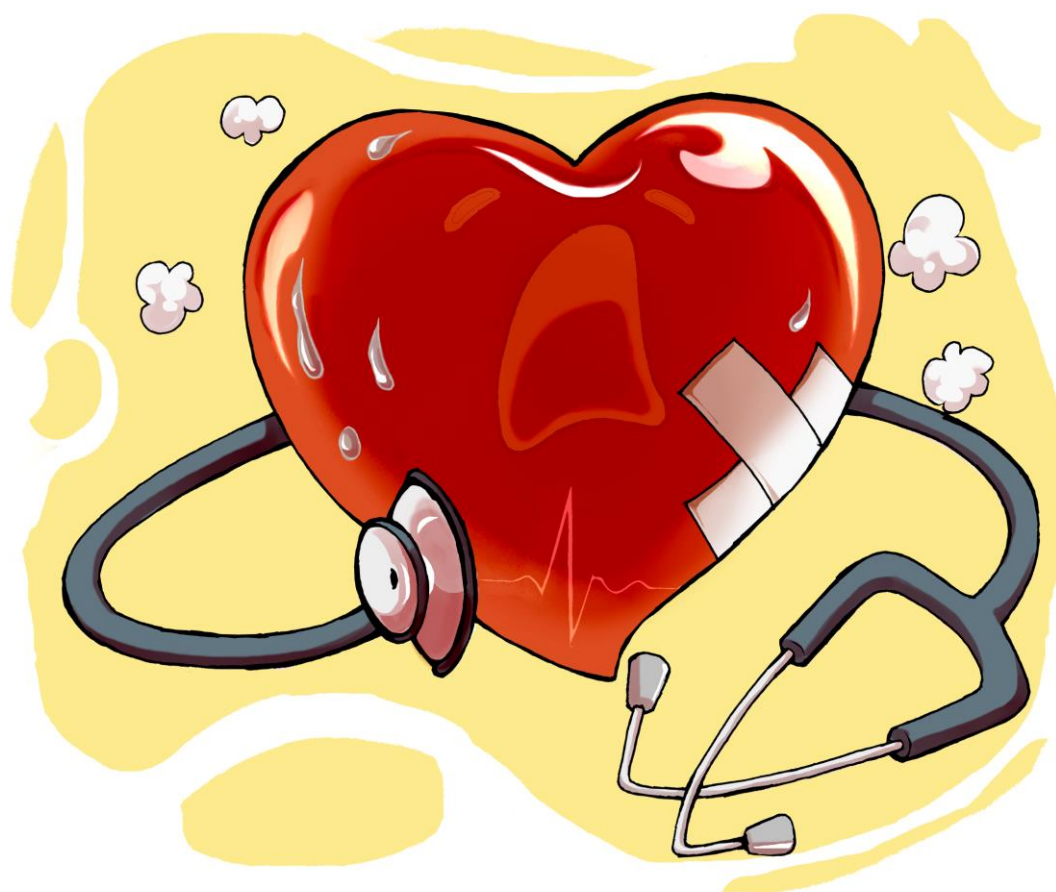


認識心臟衰竭



長庚醫療財團法人 編印

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

目 錄

壹、前言.....	1
貳、定義.....	1
參、分類.....	1
肆、常見症狀.....	1
伍、治療方式.....	2
陸、自我照護原則.....	3
柒、建議看診科別.....	6
捌、諮詢服務電話.....	6

壹、前言

心臟衰竭的治療須主動參與，並配合治療計畫，仍可以過著正常生活，這本手冊提供病人了解心衰及相關症狀、再學習如何與心臟衰竭共存，創造更積極與美好的生活。

貳、定義

指心臟無法打出足夠血液供應身體所需，分為心臟無法充滿足夠血液、或心臟幫浦沒有力量打出足夠血液供應身體所需，這兩種狀況有時同時存在。心臟衰竭並非心臟已停止工作，而是它的狀況嚴重到需醫療照顧。

參、分類

紐約心臟協會標準委員會依據病人活動功能，將心臟衰竭嚴重程度分為四級：

第一級：身體活動不受限制，一般日常活動不會引起疲倦、心悸、呼吸困難或心絞痛。

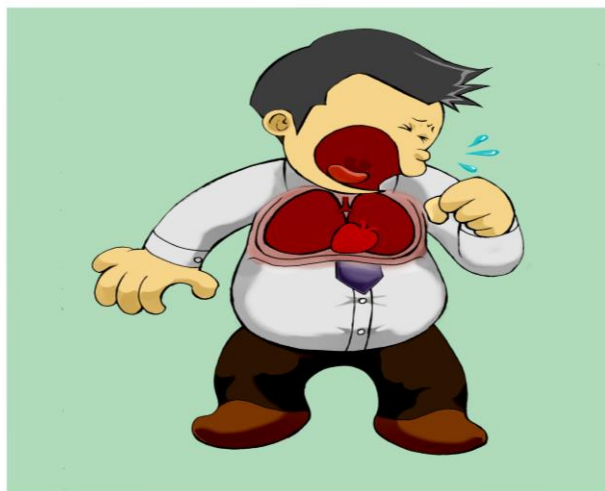
第二級：身體活動輕度受限制，可以從事日常活動，如：爬樓梯或掃地；若作劇烈運動則會感覺呼吸困難、疲倦、心悸或心絞痛。

第三級：身體活動明顯受限制，休息時會緩解，但從事日常輕微活動(如：洗澡、穿衣服、爬樓梯或掃地)，即會引起疲倦、心悸、呼吸困難或心絞痛。

第四級：執行任何身體活動都會不舒服，甚至休息躺在床上或站著不動時，也會呼吸困難、疲倦、心悸或心絞痛。

肆、常見症狀

呼吸困難、平躺時感覺吸不到氣，須坐起才能緩解、下肢水腫、小便量減少、心跳過快、咳嗽且帶有痰或血絲、氣喘、腹水、腹脹、沒胃口和噁心、疲累和虛弱、注意力不易集中、反應遲緩或體重增加等(圖一)。



圖一 心臟衰竭常見症狀

伍、治療方式

一、氧氣治療：若有呼吸困難時，可依醫師指示使用氧氣，減輕症狀。

二、藥物治療：

(一)利尿劑

1. 藥物種類：Furosemide、Bumetanide、Behyde、Amiloride、Moduretic。
2. 協助身體排除多餘的水份，減少水份瘀積在肺臟，使呼吸較順暢，也會減輕身體其他部位水腫情形，降低心臟的負擔。
3. 有些利尿劑，如：Furosemide、Bumetanide 會使體內鉀離子、鈉離子隨尿液排泄，易造成電解質不平衡，須配合醫師定期抽血監測；若無腎臟功能受損，在飲食上須補充含高鉀質食物，如：香蕉、柳丁或橘子等。
4. 利尿劑使用期間也有可能讓身體流失過多水份，衛教攝取適合食物及控制水份，且密切觀察利尿劑使用後的症狀，如：抽搐、心博過速等電解質不平衡徵兆；部份病人會有脫水情形，建議每天監測尿量及記錄體重。

(二)血管收縮素轉化酶抑制劑

1. 藥物種類：Captopril、Enalapril、Ramipril、Fosinopril。
2. 主要目的在擴張週邊動靜脈血管，減少血管阻力，進而降低心臟負擔。
3. 有部份患者會出現低血壓、頭暈或乾咳等副作用，應回診告訴醫師由醫師協助調整藥物。
4. 腎功能受損病人需小心使用。

(三)血管收縮素接受體拮抗劑

1. 藥物種類：Losartan、Candesartan、Valsartan。
2. 目的在減少血管收縮，使血管壁擴張、血流順暢。
3. 常見副作用，包含：暈眩、低血壓、影響腎功能或高血鉀。

(四)乙型交感神經阻斷劑

1. 藥物種類：Carvedilol、Bisoprolol、Metoprolol。
2. 降低過度興奮交感神經刺激，使心跳減慢，可減少不正常心率發生危險性，避免心肌細胞死亡，降低心臟負擔，讓心臟做功較省力。
3. 第一次服用或增加藥量時，會有疲倦或頭暈感覺，如有發生暈眩或無力，要告知醫師評估藥物劑量合宜性。此藥也會導致低血壓或心跳變慢，須注意心跳次數及血壓變化，建議每日定時測量及記錄心跳和血壓值。

(五)毛地黃；隆我心 (Digoxin)

1. 目的為增加心臟肌肉收縮強度，使心跳減慢讓心臟更有力，改善心臟功能。
2. 當合併有心房纖維顫動及心跳過速時，毛地黃可使心臟跳動減慢，減輕呼吸困難情形；為避免心臟跳動過慢，服藥前需先測量橈動脈跳動次數 1 分鐘（位於手腕內拇指側），如發現噁心、嘔吐、視力模糊、

精神錯亂或心跳少於每分鐘 60 次，應立即停止服藥並就醫。

3. 服用此藥應多吃含鉀高的食物或水果，如：香蕉、葡萄、柑橘類，預防因血鉀過低造成毛地黃中毒；但腎功能受損病人則不適用。

(六) 動脈血管擴張劑(Hydralazine)及硝酸鹽類

1. 藥物種類:Nitroglycerin(俗稱:救心)、Isosorbide dinitrate、Isosorbide-5-mononitratecr-CR。
2. Hydralazine 可擴張動脈血管；硝酸鹽類則是擴張靜脈血管，以減少心臟負擔。
3. 可能會導致：
 - (1)心搏過速、心悸、面潮紅、鼻充血或胃腸不適。
 - (2)硝酸鹽類可能引起之副作用頭痛、姿態性低血壓、頭暈、頭昏眼花、心搏過速或臉潮紅。
4. 注意事項：
 - (1)服用藥品為 Isosorbide-5-mononitratecr-CR 時，請注意只能直接吞服，不可嚼碎。
 - (2)舌下使用 Nitroglycerin 硝化甘油會快速血管擴張使血壓降低，使用時，須躺著或坐下，以預防跌倒；且避免與威而鋼 (Viagra) 或同類藥物併用，因會產生交互作用，造成致命性低血壓。
5. 使用上述藥物前建議先測量血壓，若收縮壓低於 90mmHg 時，不建議服用。

(七) 醛固酮拮抗劑

1. 藥物種類：Spironolactone、Eplerenone。
2. 阻斷醛固酮對心臟不良影響，達到保護心臟作用，另一種作用為具保鉀型的利尿劑，兩種作用都可治療心臟衰竭。
3. 可能副作用：嗜睡、頭痛、胃腸不適、蕁麻疹、高血鉀、胸部觸痛或壓痛感等。
4. 注意事項：未經醫師指示避免自行使用代鹽(包括低鈉鹽及薄鹽醬油)、鉀質補充劑及食用高鉀質食物。

三、必要時可採侵入性治療

- (一)因先天性心臟病、瓣膜性心臟病及缺血性心臟病所導致心衰竭，可考慮採心導管或外科手術治療，如冠狀動脈繞道手術、瓣膜修補術或心臟移植、葉克膜或主動脈幫浦。
- (二)裝置心臟內電擊去顫器、心室輔助器或心臟再同步化治療器。

陸、自我照護原則

一、心臟衰竭症狀自我監控及處理

- (一)早期症狀：心臟衰竭早期症狀可能輕微，但若不注意它，就會使疾病惡化，若發現下列症狀，請通知醫護團隊或提早就醫。
 1. 體重快速改變，如：一天體重增加或減少 1 公斤，或一週內增加或減

少 2 公斤。

2. 手腳或腹部出現水腫症狀(感覺緊繃，戴手錶、穿褲子變緊)。
3. 持續咳嗽、胸悶或心悸。
4. 活動耐受力降低，或活動時疲倦感增加。
5. 食慾降低或有噁心感，覺得胃部很脹。
6. 頭腦不清楚或坐立不安。
7. 感覺呼吸費力。
8. 眩暈或頭重腳輕。

(二)緊急症狀：若下列症狀持續惡化或新發生，請立即到急診求治

1. 出現更嚴重的呼吸淺快費力，且休息無法緩解。
2. 晚上睡覺時會出現呼吸困難，迫使坐起而張口呼吸（夜間陣發性端坐呼吸）、胸悶而驚醒。
3. 需坐著或比平常更多的枕頭墊高頭部才能入睡。
4. 快速且不規律的心跳。
5. 咳出泡沫狀或粉紅色的痰液。
6. 感覺快昏倒。

(三)求救症狀：若出現以下症狀，請打119

1. 當胸部不適或疼痛，休息或舌下含服硝化甘油 3 顆(每 3~5 分鐘/顆)都不能緩解不適，且持續超過 15 分鐘。
2. 嚴重、持續呼吸急促。
3. 暈厥或昏倒。

二、監測體重和水腫狀況：水份滯留在身體內致體重增加與水腫，若未注意，皆可能導致心臟衰竭惡化及住院，監測方法如下：

(一)每天正確監測體重：每天固定時間(儘量於早上)，使用同樣電子體重計測量體重並記錄，注意體重變化，回診時，記得帶著記錄表提供給醫師參考。

(二)每天觀察身體水腫：避免過多的鈉與水份滯留體內，導致水腫發生，觀察水腫方法：

1. 下肢水腫，多半出現於腳踝和小腿，皮膚外觀光亮緊繃，覺得鞋子、褲子變緊。
2. 上半身水腫，項鍊、錶帶或手鍊變緊，甚至因腹水造成衣褲腰身變緊等。

(三)一天體重增加1公斤，或一週體重增加2公斤，或水腫比平常嚴重，請依下列步驟處理：

1. 每天減少飲食的鈉(鹽)含量 0.5 公克(大約四分之一茶匙)，如三餐中，其中一餐採川燙無鹽料理來替代。
2. 每天減少水分 1~2 杯(240~480 毫升)。若處理後，體重沒有在 1~2 天內減輕，甚至繼續增加 0.5-1 公斤/日，或水腫程度沒有改善，請提早回診。

3. 若體重仍持續增加 0.5-1 公斤/日，請提早回診。

三、控制飲食，適度攝取水份及鹽份

(一)維持理想的體重：男女算法為：男生(身高-80) \times 0.7 \pm 10%；女生(身高-70) \times 0.6 \pm 10%。體重超過理想體重時，應控制三餐飲食量、限制攝取醣類，如：巧克力、動物性油脂，如：油條、炸雞，避免食用高鹽及醃製品，如：滷味、醬菜，防水份滯留體內，減輕心臟負擔並維持正常體重。

(二)採低膽固醇及低鹽飲食(每日3~5公克)，少量多餐方式，飯後休息30~60分鐘，同步讓心臟獲得休息。

(三)預防口渴方法

1. 食材選擇：避免過於乾燥及高鈉食品，忌吃罐頭及加工食物，如：堅果、香腸、臘肉等，避免高鹽份食物導致增加水份的攝取；限制鹽份攝取，有助口渴與血壓的控制。

2. 增加口腔濕潤：可用開水潤唇、漱口；飲水採小口飲用或酌量，可含服冰塊、綠茶水、檸檬水，改善口乾不適。另外口含薄荷片、嚼無糖口香糖等，亦可促進唾液分泌，緩解口渴情形。

3. 維持口腔衛生：當唾液減少，食物殘渣堆積在牙齒上容易增加蛀牙機會，每次進食後，使用柔軟牙刷及清涼牙膏刷牙，可保持口腔清潔，維持口腔濕潤。

4. 建議醫師建議每天飲水分配：以每日 1200 西西為例，早上 7 點~下午 3 點佔 50%(600ML)；下午 3 點~晚上 11 點佔 40%(480ml)；晚上 11 點~隔天 7 點佔 10%(120ml)。

四、作息正常，避免情緒過度起伏：過多訪客會影響病人休息及增加感染機率，有時也會造成病人情緒起伏，無形中增加病人心臟負擔，所以應適度限制訪客。

五、避免便秘：大便時不可過度用力，以免增加心臟負擔，若解便不順時，應告知醫護人員，必要時可依醫師指示服用軟便劑，飲食採取纖維質含量較高的蔬菜及水果。

六、休息與活動

(一)心臟衰竭嚴重者應臥床休息，減少心臟負擔，當有呼吸困難情形，除依醫師指示使用氧氣外，可將床頭搖高或利用床上桌伏臥桌面上休息；當急性期過後，則可依醫師指示逐漸增加適當運動量。

(二)臥床休息時應常翻身，增加四肢活動，並配合深呼吸運動，使肺部擴張，減少肺炎發生。

(三)當病情改善時，如醫師允許，可以下床活動，不必限制太多活動。

七、日常生活和保健

(一)依照醫囑服用藥物，不可擅自調整劑量，定期回診。

(二)觀察有無尿液減少、體重增加、呼吸急促、咳嗽、下腹腫脹、下肢水腫或無法採半坐臥休息等症狀，如出現上述症狀應儘速就醫。

(三)戒菸及避免吸二手菸。

- (四)建議儘量不要飲酒，若有飲酒，一週不能超過啤酒2罐(720毫升)、或2杯葡萄酒(240毫升)、或2小杯高粱或威士忌(90毫升)。
- (五)建議採「得舒飲食」：指鈉含量較低，且含有豐富的鉀、鎂、鈣與抗氧化營養素，可使心臟功能獲得改善。
- (六)保持規律生活：早睡早起，最好上及下午各安排一次短暫休息或睡眠。
- (七)維持愉快心情，避免興奮、緊張、生氣的情況，以免增加心臟負擔。
- (八)女性應儘量避免懷孕，以免增加心臟負荷，加重心臟衰竭的症狀。
- (九)預防感冒或感染發生，如：注意保暖避免感冒、至公共場所攜帶口罩、注意身體清潔，先請醫師評估後執行流感疫苗注射。
- (十)避免出入冷熱差異過大的環境，如：洗三溫暖、泡溫泉等。
- (十一)建議家屬應熟悉心肺復甦術，以因應病人突發狀況時，立即施予初步急救措施。

柒、建議看診科別：心臟內科

捌、諮詢服務電話

基隆院區	(02)24313131	轉 2920、2921
土城醫院	(02)22630588	轉 2256
林口院區	(03)3281200	轉 2906、2916
嘉義院區	(05)3621000	轉 3297、3298
雲林院區	(05)6915151	轉 2947
高雄院區	(07)7317123	轉 3321、3323

長庚醫療財團法人 N244 32K 2021 年

<http://www.cgmh.org.tw>

