



高雄市立小港醫院（委託財團法人高雄醫學大學經營）

認識心臟衰竭及出院衛教

一、何謂心臟衰竭

心臟衰竭俗稱「心臟無力」。心臟就像是人體內的一個幫浦，負責將血液輸送全身，以提供足夠的氧氣和養分給身體各器官。當心臟無法壓縮足夠血量時，會增加心臟工作量（您可能心跳會加快）來滿足身體需求。由於心臟長時間工作量增加，最後因無法負荷而造成心臟衰竭。當心臟出現疾病或特殊原因使心臟不能正常的輸出血液給全身各重要的器官時，會產生呼吸困難、疲倦乏力、下肢水腫等症狀。

二、心臟衰竭常見症狀

- 1.呼吸困難或呼吸急促:為最常見的症狀，於平躺時會感到呼吸困難，需藉由坐起來或墊高枕頭症狀才得以緩解，稱作端坐呼吸。
- 2.胸痛：因心輸出量減少合併冠狀動脈血量不足，進而發生胸悶、胸痛的症狀。
- 3.咳嗽：開始是乾咳；隨著心臟衰竭嚴重度增加，而會咳出大量含有泡沫及血絲的痰。
- 4.水腫：通常發生在四肢(周邊組織水腫)、肝臟(肝腫大)、腹水、肺水腫或肋膜積水。
- 5.消化不良：通常會出現腹脹或食慾不振等。
- 6.腦部缺氧：通常會出現焦慮、不安、失眠、頭暈等。
- 7.活動耐力不足：容易疲倦及虛弱。

三、心臟衰竭嚴重度分類

- 第一級：普通的身體活動不會出現過度的疲倦、心悸、呼吸困難或心絞痛等症狀。
- 第二級：身體活動輕度受限制。普通的身體活動不會有不舒服的症狀，但若作劇烈運動時會疲倦、心悸、呼吸困難或心絞痛。
- 第三級：身體活動明顯受限制。從事日常的稍微活動就會出現疲倦、心悸、呼吸困難或心絞痛。
- 第四級：執行任何的身體活動都會不舒服，甚至躺在床上或站著不

動時，也會感覺疲倦。

四、日常生活應注意事項

(一)飲食方面：

- 1.採少量多餐、細嚼慢嚥，以減少心臟負擔。
- 2.限制液體的攝取量，水份控制在 1000~1500ml/天，(包括:水、飲料、湯等)，減少食用含水份多的水果，例如：西瓜、橘子，減少心臟負荷。
- 3.每日測量體重，若每日多了 0.5~1 公斤，則需注意尿液排出量及限制液體的攝取。
- 4.遵從低鹽飲食、低脂肪飲食:食物中的鹽分一天勿超過 3-5 公克(約一小湯匙)，避免高鹽份食物，如:醬油、調味料、醃製品。

(二)活動與休息方面：

- 1.保持愉快的心情，避免興奮、緊張、生氣的情況。
- 2.規律運動，避免過度勞累及劇烈的運動，宜充分休息。
- 3.若出現呼吸困難或心跳加速時，須停止活動，並採取半坐臥。

(三)藥物方面：服用毛地黃藥物時：

- 1.若您的藥物包括了毛地黃，可於藥袋外看見相同的名稱：Digoxin、Lanoxin，請注意其劑量及服用時間。
- 2.用藥前要測量一分鐘的脈搏，若出現了每分鐘少於 60 次，即暫停服用藥物，並回院就診。
- 3.服用藥物後有食慾不振、噁心、嘔吐、腹瀉、心搏過緩的情況，表示可能有毛地黃中毒現象，即需回院就醫。

(四)日常生活保健：

- 1.注意保暖，避免溫差太大、通風不佳的環境，如：或泡溫泉。
- 2.保持心情愉快，不可太過勞累。
- 3.限制喝酒、戒菸及避吸入二手菸，香菸中的尼古丁會促使血管收縮、心跳加快，增加心肌耗氧量，加重心臟的負荷。
- 4.避免閉氣用力的活動，例如：用力排便。
- 5.定期回診及按時服藥，勿自行停藥或減少藥量。

若有任何問題請電洽：(07)8036783#3822

小港醫院內科關心您