



高雄市立小港醫院（委託財團法人高雄醫學大學經營）

心臟衰竭照護及飲食控制

一、什麼是心臟衰竭？

指心臟有結構性或功能性的異常，心臟無法提供身體的代謝需求，是一種進行性的疾病，且會造成非常高的罹病率及死亡率。造成心衰竭的原因是心肌收縮的異常、心肌舒張及血液充填的異常，或是兩者都有。冠狀動脈疾病是心衰竭最常見的病因，其他病因包括瓣膜性心臟疾病、心肌炎、心肌病變等等。

二、心臟衰竭治療

- (一)藥物治療。
- (二)氧氣治療：提供足夠氧氣，減輕呼吸困難。
- (三)心臟植入性儀器：治療心室性過速及心室纖維性顫動。
- (四)心臟再同步化治療：助心臟左右心室一起同時收縮以改善心臟供應全身血液及氧氣的能力。

三、飲食控制

- (一)全穀乾豆類當主食，如：燕麥、糙米、紅豆、綠豆、薏仁等；攝取足量且多樣的蔬菜及水果；可多食深海魚及避免攝取額外含糖食品。
- (二)選擇健康油脂：以單元不飽和脂肪或多元不飽和脂肪為烹調用油，如：苦茶油、橄欖油、大豆油、芥花油等；避免飽和及反式脂肪的食物，如：動物性油脂、肥肉、人工奶油、糕餅、速食，如：動物皮層：牛腩、豬蹄膀、熱狗、油炸、油煎食物。
- (三)管控酒精攝取，不鼓勵習慣性喝酒。
- (四)飲食中鹽份攝取量，建議每天勿超過5公克，包括忌食加工、醃漬、濃縮的食品及調味品等，烹調食物時以新鮮佐料替代加工調味品來增加食物可口性，如：白醋、蔥、薑、蒜、香菜、檸檬汁等。在外食購買食物時，可參考包裝食品之營養素標示，依據衛生福利部之公告低鈉食品(每100公克之固體或每100毫升之液體若鈉含量低於120毫克)。

(五)水份攝取限制部份需依病情狀況限制，控制在 1000~1500 C.C/天，計算水份攝取量要包含食物來源(湯)、飲料等。

四、日常生活注意事項

- (一)控制理想體重，每日測量體重，以減輕心臟負擔，建議每日固定的運動，如：散步或走路，必要時會診復健科進行心臟復健訓練心臟功能。
- (二)平常注意保暖，避免太冷太熱、溫差太大、空氣不好的環境，如洗三溫暖或泡溫泉。注意洗澡溫度以攝氏四十度左右最好，過熱會使體內血管膨脹，增加心臟負擔，過冷會使血管收縮，影響心臟功能。
- (三)遵照醫師指示服藥，勿自行增減藥量或停藥，若忘記服用者儘快補吃，勿於下次服藥時雙倍服用，且定時回診檢查。
- (四)出現呼吸急促、咳嗽、下腹腫脹、下肢水腫，採半坐臥休息仍無法緩解時應迅速就醫治療。建議戒煙及避免二手菸，尼古丁成分會使血管收縮、心跳加快，增加心肌耗氧量及心臟的負荷。
- (六)必要時家中可自備氧氣使用(氧氣鋼瓶或氧氣製造機)。
- (七)保持愉快的心情，避免心情興奮、緊張、生氣，增加心臟負擔。

若有任何問題請電洽：(07)8036783#3822

小港醫院內科關心您