

心臟衰竭疾病 居家自我照護

◎林口長庚心臟衰竭中心主任 謝宜璋



現職

林口長庚心臟內科系副主任
林口長庚心臟內科教授級
主治醫師
長庚大學醫學系教授

學歷

高雄醫學大學

專長

介入性心導管治療（冠狀動脈
及頸動脈）、結構性心臟病的
心導管介入治療、心衰竭、
冠心病及高血壓治療



掃描 QR code
可觀看影片

隨 著人口老化，心臟衰竭的發生率不斷升高，根據健保署資料分析，全台每年約有 2 萬 2 千人因嚴重心臟衰竭住院，如果沒有好好的治療跟改變不良生活習慣，3 個月內再住院率高達 30%，5 年內死亡率高達 50%，透過了解疾病能幫助患者控制心臟衰竭，延緩惡化及降低死亡率。

● 什麼是心臟衰竭

心臟的功能如同是身體的馬達，透過分布身體各處的血管，將足夠的血液輸送各器官使用，以維持身體功能。心臟衰竭即是指心臟結構或功能上的異常，造成無法送出足夠的血量以供應身體的需求。

● 心臟衰竭之原因

通常是因疾病導致心臟無法正常收縮或舒張，包括冠心病和心肌梗塞、高血壓控制不好、心肌病變、心臟瓣膜病變、心律不整、先天性心臟病等疾病。其

他危險因子包含老年人、抽菸、血脂異常、糖尿病。其他較少見的是由於長期貧血、甲狀腺疾病、肺臟疾病、懷孕生產、遺傳基因或藥物毒性所造成。

● 心臟衰竭常見的檢查

- 一、心臟超音波：顯示心臟的大小及結構、心臟收縮及舒張功能及瓣膜是否異常。
- 二、心電圖：測量心跳的速率、有無心律不整、有無缺氧變化、心室是否肥厚。
- 三、胸部 X 光：檢查肺部是否有積水情況、觀察有無心臟肥大。
- 四、核子醫學檢查：評估心臟功能以及有無缺氧情形。

● 心臟衰竭之症狀

- 一、呼吸困難：通常於活動時，嚴重時甚至躺在床上休息也會感覺呼吸困難，有吸不到氧氣的感覺。
- 二、端坐呼吸：心臟衰竭嚴重者，平躺時會感到呼吸困難，需藉由坐起來或墊高枕頭才能緩解。
- 三、陣發性夜間呼吸困難：睡夢中容易因呼吸困難而醒來，需藉由坐起來才能改善。
- 四、咳嗽：因大量的液體蓄積在肺內刺激黏膜所致，可能是乾咳。嚴重時可能咳出大量帶粉紅色泡沫的血絲痰，是為肺水腫的症狀。
- 五、下肢水腫：常發生在雙側踝部。
- 六、腦部缺氧：因心輸出量減少而使腦

部血流不足，導致大腦功能受抑制如：焦慮不安、記憶力受損、做惡夢、失眠或頭暈等症狀。

- 七、食慾減少：因右心衰竭造成肝鬱血、肝腫脹、造成右上腹部腹脹、腹水及黃疸情形而影響食慾。

● 心臟衰竭治療

經醫師評估及討論後，除基本的藥物治療外，可視病因而接受如心導管動脈支架置入術、心血管繞道手術、心律不整電燒治療、心室再同步化治療、經導管或手術進行瓣膜置換或修補、體外心肺循環支持系統（葉克膜）、主動脈氣球幫浦、心室輔助器、心臟移植等。另一方面，病人需長期接受藥物治療。

● 心臟衰竭飲食需知

- 一、限制鹽分

心臟衰竭會導致人體內的電解質 - 鈉離子滯留於體內，過多的鈉離子會使水分鬱積過多，造成體重上升導致水腫、肺部積水導致呼吸急促，故須採低鹽（低鈉）飲食，有助於控制心臟衰竭疾病。

1. 中度或嚴重心臟衰竭患者鹽分控制為每天 3~5 克（1,200~2,000 毫克）
2. 避免食用高鹽（鈉）食物：雞精、麵線、運動飲料、各類罐頭食品、醬瓜／醬菜醃漬物、醃燻加工肉品、速食泡麵／速食品、蜜餞、各類調味醬料（沙茶醬、蕃茄醬、甜辣醬等）。
3. 學習閱讀食品鈉含量標示

二、控制水分

水分包含液體及食物含水量，依醫師叮囑來控制水分的攝取，一般需以體液（小便、汗液）排出量為依據，注意勿突然大量攝入液體，原則以測量每日起床小便後之體重為基準。今日較昨日相比一天勿增加超過 1 公斤。建議以乾飯或饅頭為主食，減少喝湯。可先將一日可以喝的水，用固定容器裝好，並將這些水分平均分配飲用，以溫開水較能解渴。

心臟衰竭復健運動

在醫師的指示下，病情穩定者皆可接受復健運動計畫，增進心臟血管功能，改善心臟衰竭症狀。

醫療團隊通常會先評估病人的生命徵象穩定程度、關節活動度及肌力、日常活動執行能力、心肺耐力、呼吸模式及咳嗽能力等，而後透過運動訓練加強心肺功能，並讓病人盡可能的達到日常生活獨立、提高生活品質。住院期間若經醫師會診評估後，心臟衰竭病人可於心臟復健中心接受運動訓練，物理治療師也將教導病人及家屬如何正確、安全地執行運動，出院前物理治療師也會衛教病人執行居家復健的方法。常見的有氧運動形式包括行走、腳踏車等，此外也將視病人的能力加上肌力訓練、伸展運動、功能性訓練、呼吸肌及咳嗽訓練等。出院後過了亞急性期（出院後 4 到 6 週），病人可於復健科門診追蹤，接受心肺運動測試，藉此了解自己的運

動能力，並追蹤後續是否有進步，是否有能力可重返工作崗位或喜歡的體育活動。

心臟衰竭惡化徵兆辨識

正常 持續監測

- 沒有呼吸短促、呼吸喘
- 腳、足踝沒有水腫
- 沒有胸悶、胸痛
- 每日起床小便後測量體重，每日勿增加超過 1 公斤

警示 門診追蹤

- 頭暈
- 反覆咳嗽和呼吸道感染
- 感覺疲累，倦怠
- 體重 3 天增加 2 公斤
- 常常有呼吸短促、呼吸喘
- 腳、足踝開始有水腫
- 無法平躺或睡覺時需使用兩顆枕頭墊高頭部

緊急 撥打 119 至急診

- 嚴重持續的呼吸急促及呼吸困難且無法緩解
- 持續胸痛
- 意識改變、暈倒

結語

心臟衰竭為複雜性極高的疾病，如果民眾能了解疾病並配合藥物或其它介入治療，調整生活飲食，進行心臟復健運動，維持心臟能負荷的安全體重，並能辨識與處理惡化徵兆，增強自我照顧能力，配合家庭的支持及照護就能有效控制心臟衰竭，改善生活品質，降低死亡率及減少再次住院率。☺