

「累、腫、喘」症狀 小心心臟衰竭上身

◎長庚行政中心公共事務部

如果經常有「累、腫、喘」等症狀，要小心可能是心臟衰竭上身，最好盡快到醫院檢查，以提早發現，提早治療。

長庚醫院為提升全民健康知識，做好自我及家人健康管理，今年在台北政大公企中心將舉辦4場名醫講座系列活動，鎖定心臟衰竭、肝癌、肺癌及糖尿病這四種疾病，提供相關的預防、診斷與治療方法。

6月15日展開首場講座，主題為「心動不衰竭－心的躍動，活力人生」，內容包括「我怎麼知道我有心臟衰竭」、「我有冠心病、心臟衰竭怎麼辦？」、「心臟衰竭遠距居家照護」、「心臟衰竭的外科治療」及「心臟衰竭可以運動嗎？」。

長庚決策委員會主任委員程文俊正是心臟內科專家，親自到場開幕致詞，他表示心衰竭被

稱為心臟的癌症，5年的存活率只有一半，但只要有很好的診斷和治療，都可以獲得控制。他呼籲全民應重視這個議題，共同努力維持健康，降低心衰竭的盛行率。

●觀察「累、腫、喘」症狀

基隆長庚心衰中心主任王兆弘指出，台灣心衰竭的病人愈來愈多，比10年前增加9倍，還有很多病人心衰竭上身仍不自知。他建議可以觀察是否出現「累、腫、喘」等症狀，如果有這些症狀應盡速就醫，透過抽血檢查，當B型利鈉尿勝肽(BNP)的數值>400，就能確定是否心臟衰竭上身。他並分析心衰的原因，以心血管堵塞最多佔28%，心肌梗塞佔22%，28%為不明原因，其他佔比較小的原因包括瓣膜壞掉、心律不整、高血壓、心肌炎、甲

狀腺疾病、懷孕生產、化療藥物等。

● 心衰竭病人需嚴格控制危險因子

鋅是人體必需的微量元素，在維持皮膚健康和修復中扮演重要角色，它可以促進表皮生長，也是重要的抗氧化劑保護皮膚細胞。

林口長庚心衰中心主任張其任表示，心衰竭病人須規則服藥，並調整生活習慣，以嚴格控制危險因子，包括控制血糖、血壓和膽固醇，同時要戒菸、減重及規律運動，必要時以心導管或繞道手術來改善心臟血流供應。

● 心衰竭病人的遠距離照護

嘉義長庚心衰中心主任潘國利表示，心衰竭的死亡率很高，

因此積極找出心臟衰竭可逆的原因，及早治療相當重要。目前可透過健康自我管理方式，也就是讓病人和家屬執行居家照護，增加對於疾病自我照顧的參與感，且透過穿戴裝置將資料上傳雲端紀錄。個案管理師透過電訪和雲端資料檢視，一旦發現異常以電話提醒，並進行衛教諮詢。他強調，減少病人住院天數、改善病人生活品質、優化醫療資訊平台、加強遠距離居家監測，是心衰中心持續努力的目標。

● 心衰竭病人的外科治療

林口長庚心臟外科劉國聖醫師表示，對於慢性心臟衰竭病人，外科治療的方式有三種，包括一般心臟外科手術如冠狀動脈繞道、瓣膜修補或置換等，其次



▲ 長庚醫院心衰衛教講座，邀請體系多位經驗豐富、國際知名醫師主講。左起：潘國利主任、張其任主任、王兆弘主任、程文俊主委、陳世明主任、劉國聖醫師



▲ 講座活動現場同時提供互動遊戲，讓參加民眾寓教於樂

是心室輔助器和心臟移植，若是急性心臟衰竭病人，則需使用機械性循環輔助裝置如葉克膜和心室輔助器。

● 心衰竭病人日常生活重點

心衰竭病人面對日常生活應把握的重點，高雄長庚心衰中心主任陳世明表示，一定要做好飲食控制，注意鹽分和水分的攝取，盡量避免罐頭、醃漬、加工食品，以及避免升糖指數高的食物，例如甜食、含糖飲料等。同時最好採取汆燙、清蒸或水煮方式料理。此外，透過規律運動改善體力與心肺功能也相當重要，例如騎腳踏車、走路、肌力訓練、柔軟操等，若運動期間有不適症狀應立刻暫停，休息後未緩解，則應盡快就醫。陳世明主任建議，心衰病人的復健應把握 3

個重點：

- 1、**有氧**：頻率 1 週至少 3~5 天，每次從 30 分鐘開始慢慢增加到 60 分鐘，類型如跑步機、散步、腳踏車等。
- 2、**阻力**：頻率 1 週至少 1~2 天，每個主要肌群做 2 組各 10~15 反覆，類型以器材訓練為主，以減少力量流失及維持平衡。
- 3、**柔軟度**：1 週至少 2~3 天，每個關節至少 10~30 秒，做 2~4 個反覆，類型可為靜態或動態伸展，本體感覺神經肌肉促進術（PNF）也可以使用。

接下來在 9 月 28 日與 10 月 19 日分別還有兩場與肺癌及糖尿病相關的衛教講座，歡迎有興趣的民眾報名參加。📱



▲ 掃描 QR code 報名長庚大師開講健康講座