

、反式脂肪、膽固醇、鈉、紅肉、糖果和含糖飲料。

4. 依病況嚴重度需控制水分至1200-1500cc /天，以免加重心臟負荷。
5. 建議維持理想體重，每日量體重（固定早上起床時），若每日體重增加 0.5-1公斤，則需注意尿液排出量及限制液體的攝取。

(三)自我照護須知

1. 避免用力解便，以免增加心臟負擔，若解便不順時應採取高纖維食品或依醫囑使用軟便藥。
2. 避免忽冷忽熱、溫差太大、空氣不好的環境，如：洗三溫暖、進出冷氣房，注意保暖避免感冒。
3. 觀察有無復發症狀：如有呼吸急促、咳嗽、胸痛、下腹腫脹、下肢水腫、無法採半坐臥休息時應迅速就醫。
4. 遵照醫師指示服藥，不可自行增減藥量或停藥，出院後應按時服藥及回診。
5. 戒煙及避免吸二手菸：吸煙是造成冠狀動脈疾病危險因素，應禁止吸煙，以免增加心臟負荷。
6. 避免或限制飲酒。

參考資料

Bozkurt, B., Coats, A. J., Tsutsui, H., Abdelhamid, M., Adamopoulos, S., Albert, N., ... & Zieroth, S. (2021). Journal of cardiac failure, 27(4), 387-413.
Jaarsma, T., Hill, L., Bayes-Genis, A., La Rocca, H. P. B., Castiello, T., Čelutkienė, J., ... & Strömberg, A. (2021). European journal of heart failure, 23(1), 157-174.
McDonagh, T. A., Metra, M., Adamo, M., Gardner, R. S., Baumbach, A., Böhm, M., ... & Skibelund, A. K. (2023). European Heart Journal, 44(37), 3627-3639.

若您有任何問題請與我們聯絡

祝您早日康復

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號
電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 21 號
電話：07-6150022

義大大昌醫院

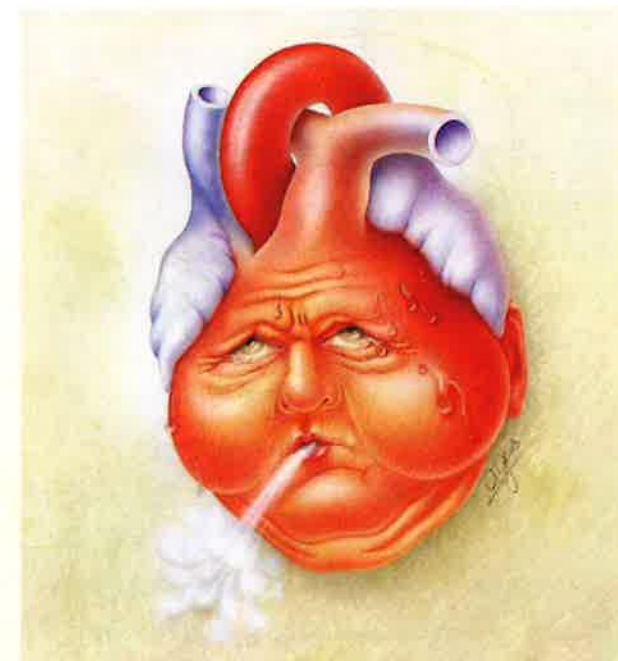
地址：高雄市三民區大昌一路 305 號
電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

29.7X20cm 2025.02印製 2024.10新設 HA-9-0131(1)

心 衰 竭



 **義大醫療財團法人**
E-DA HEALTHCARE GROUP

什麼是心臟衰竭？

心臟衰竭是指心臟無法有效地將血液送至全身，以滿足身體代謝的需求。這通常是由心室功能異常引起，進而導致心臟重塑（心肌結構和功能的變化），例如因心肌梗塞、壓力過大、體液過多、感染或毒性損傷等原因。這些變化可能導致心肌缺氧、壞死，最終引發心室肥大，心臟收縮能力減弱，甚至導致心衰竭。

心臟衰竭可根據病人活動能力及症狀嚴重程度，依照美國紐約心臟協會（NYHA）的標準分為四級：

- 第一級：日常活動不受限制，普通活動不會引起不適。
- 第二級：日常活動輕度受限，劇烈運動時可能會感到疲倦或呼吸困難。
- 第三級：活動明顯受限，休息時症狀緩解，但輕微活動會導致不適。
- 第四級：無論有無活動，都會感到不適，甚至休息時也會出現症狀。



主要症狀：

- 呼吸困難：因肺部內的液體量增加，導致空氣的容積下降。故在運動或工作時就會呼吸困難。
- 端坐呼吸：嚴重的心臟衰竭，病人平躺時會感到呼吸困難；需藉著坐起來或墊高枕頭才得以緩解。
- 咳嗽：是因為有大量的液體積聚在肺部內，肺黏膜受刺激所致。可能是乾咳或咳出大量帶泡沫及血絲的痰。
- 疲倦：常發生於進行活動後，因為組織的氧合功能不良。
- 下肢水腫。尿量減少：發生於四肢、肝腫大、腹水、肺水腫及肋膜積水。
- 體重增加非常快。
- 腹部脹氣、消化不良。
- 厭食、噁心、疲勞。右上腹脹痛感。

心臟衰竭治療

對心臟衰竭患者而言，藥物治療有助紓緩徵狀和減輕心臟負擔，藥物包括血管收縮素轉化酶抑制劑（ACEI）、血管緊張素II受體對抗劑（ARB）、腦啡肽酶抑制劑配合血管收縮素受體抑制劑（ARNI）乙型阻斷劑、利尿劑（MRA）、乙型阻斷劑（Beta blockers）、鈉-葡萄糖協同轉運蛋白2抑制劑（SGLT2i）。疾病不同需服用降

血糖、降膽固醇藥物，減少其他破壞心臟的風險因素。

心臟衰竭的日常照護

（一）日常活動安排

1. 白天休息可以幫助您避免過度勞動，緩解因夜間睡眠中斷而引起的疲勞感，依病況程度安排活動，保持規律的生活。
2. 適當的運動，採取緩和運動如：散步或爬樓梯，並逐漸增加運動量，訓練心臟功能，進而改善身體功能狀態，預防疾病惡化，提升生活品質。
3. 避免粗重工作，並縮短工作時間。
4. 保持舒適安靜的環境，減輕焦慮，保持愉快的心情，避免興奮、緊張、生氣的情況，以免增加心臟負擔。

（二）飲食注意事項

1. 採少量多餐、易消化、營養成分佳的軟質食物。
2. 採低鹽飲食，一天勿超過 5 公克調味鹽。需避免食用味精、醬油等高鈉調味料、加工及醃製食品。
3. 採取均衡飲食，強調各種水果和蔬菜、全穀物、低脂乳製品、去皮家禽和魚、堅果和豆類以及非熱帶植物油。另外，限制飽和脂肪