



臺北市立聯合醫院
TAIPEI CITY HOSPITAL

心衰竭 Heart failure

一、什麼是心衰竭：

因心臟先天性結構缺損、瓣膜疾病或心肌病變而造成心臟無法搏出足夠的血液，以滿足身體組織代謝所需稱之為心衰竭

二、致病原因：

- (一)高血壓
- (二)冠狀動脈疾病
- (三)瓣膜性心臟病
- (四)先天性心臟病
- (五)心肌病變

三、症狀：

- (一)疲倦:常發生進行活動後，原因為組織氧合功能不良
- (二)呼吸困難：端坐呼吸、陣發性夜間呼吸困難
- (三)心搏過速
- (四)水腫：可發生於四肢(周圍組織水腫)、肝臟(肝腫大)、腹腔(形成腹水)、肺臟(肺水腫及肋膜積水)等，臥床病人也可於臉部眼瞼等部位出現水腫情形
- (五)夜尿多
- (六)皮膚狀況的變化:皮膚容易成呈現蒼白，觸摸皮膚時感覺濕冷
- (七)胸痛:由於心輸出量減少，使冠狀動脈血流量不足，繼而引發胸悶、胸痛等不適症狀
- (八)咳嗽
- (九)行為上的改變:因腦部組織灌流不足，使病人發生躁動不安、混亂、注意力或記憶力減退等情形

四、治療：

- (一)藥物治療：
 - 1.利尿劑：排泄體內過多的水分，減輕心臟負擔
 - 2.強心劑：增加心臟收縮強度，提升心臟收縮打出的血量增加
 - 3.血管擴張劑：擴張週邊血管，減輕心臟負擔
- (二)氧氣療法
- (三)外科手術：適用於嚴重的瓣膜性心臟病患者

五、飲食指導：

- (一)避免太鹹食物：如醃漬類、罐頭、泡麵，避免攝取過多水份
- (二)維持標準體重：定期測量體重並記錄
- (三)服用利尿劑患者應補充高鉀食物：如蕃石榴、柳橙、香蕉、南瓜、香菇、釋迦、硬柿、百香果、枇杷、楊桃，但腎功能不全者不宜攝取
- (四)戒酒或避免飲酒過量

六、健康指導：

(一)運動：

- 1.運動量之增加以漸進式為原則
- 2.避免在太冷或太熱環境下運動
- 3.避免在飯後兩小時內、飯前 20 分鐘或服藥後一小時內運動
- 4.運動前、中、後需補充充足的水分，以防脫水
- 5.外出運動時應隨時攜帶舌下含片及就醫卡片，若有不適，他人可以協助就醫
- 6.運動前脈搏若超過 100 次/分並合併有疲憊不適感，則應暫停該日的運動
- 7.運動後 10 分鐘內脈搏應可恢復休息狀態，若持續居高不下並覺得身體不適，應與醫師聯繫或儘快就醫治療

(二)戒菸

(三)安排平靜居家生活，保持愉快

(四)飲食上注意事項，如：低鈉飲食、水分的限制、體重的限制、避免刺激性食物及過飽的情況等

(五)依醫囑服用藥物，不可自行停藥、改變藥量或亂服成藥

(六)定期門診追蹤檢查、控制血壓及其他相關疾病

(七)出現下列症狀時，必須立即就醫，包括：休息狀態下感覺呼吸短促；下肢、足踝或腹部水腫；喪失食慾、噁心或嘔吐；體重於兩日內持續增加 1~2 公斤；嚴重咳嗽

七、參考資料

于博苒等 (2020) . 成人內外科護理學(上冊) (八版) , 台北：華杏。

李和惠等 (2019) . 內外科護理學下冊 (六版) . 台北：華杏。

Wang CC, Wu CK, Tsai ML, et al. 2019 Focused Update of the Guidelines of the Taiwan Society of Cardiology for the Diagnosis and Treatment of Heart Failure. Acta Cardiol Sin 2019;35(3):244-83. doi: 10.6515/ACS.201905_35(3).20190422A.