

## 目 錄

- 一、定義 ----- P (2)
- 二、五大症狀 ----- P (2)
- 三、檢查 ----- P (3)
- 四、護心居家照護 ----- P (4)
- 五、生活健康日記 ----- P (7)
- 六、及時就醫 ----- P (8)
- 七、緊急就醫 ----- P (8)

## 定義

心衰竭俗稱「心臟無力」，類似抽水馬達泵浦運轉變差，導致無法提供全身器官足夠的血液循環，造成心臟輸出量不足供應身體。

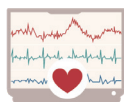


## 檢查



### 抽血檢驗

檢驗全血球計數、電解質、心衰竭指數、血糖、血脂等等。



### 心電圖

評估靜態下是否有心律不整或心肌缺血的表現。



### 胸部X光

了解心臟的大小，有沒有肺水腫或是肋膜積水。



### 運動心電圖

透過運動觀察心電圖變化。了解是否有心肌缺血或是心臟肥大。



### 心臟超音波

觀察心臟的收縮功能及結構（例如：瓣膜）有沒有異常。

## 五大症狀

### 1 疲累倦怠

(虛累累)



### 2 喘不過氣

(麥喘氣)



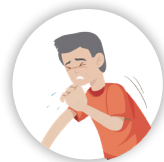
### 3 雙腳水腫

(腳腫腫(腳含水))



### 4 久咳不癒

(咳不停)



### 5 平躺時感到喘不過氣

(躺不平)



## 護心居家照護



### 1. 按時服藥

使用的目的主要在於：

- (1) 減少心臟負荷、保養心臟。
- (2) 緩解症狀，增加生活品質。

假如使用藥物後出現任何不適，請立即向醫生反映，請不要自行停藥或隨意增減劑量。

### 2. 均衡飲食

六大類食物中提供不同的營養素，每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡，盡量選擇新鮮天然食材，好健康。



- 1 全穀雜糧類
- 2 豆魚蛋肉類
- 3 乳品類
- 4 蔬菜類
- 5 水果類
- 6 油脂與堅果種子類

4

### 3. 限制水分

水份攝取過多會導致心臟衰竭急速惡化，每天水份攝取應依醫師建議並且體重控制 $\pm 1.5$ 公斤進行調整。



自備水壺記錄飲水量更便利



日常飲食多留意



湯湯水水食物都要列入

### 4. 限制鹽分

鹽分會造成體內水分累積、增加心臟負擔。因此，每天鹽分應該控制5克以下，並且避免高鹽和醃漬食品，如罐頭、泡麵、醬菜等。



#### 調味料換算篇

食鹽與常用調味品鈉含量的換算

- 1公克食鹽=400毫克的鈉
- 1茶匙食鹽=6公克食鹽=2400毫克的鈉
- =2又2/5湯匙醬油
- =6茶匙味精
- =6茶匙烏醋
- =15茶匙蕃茄醬

1茶匙=5cc  
1湯匙=15cc

5

## 5. 不抽菸、不喝酒



## 6 運動訓練

適當運動訓練可為病人帶來許多好處，如：執行日常活動時減少喘或疲倦之情形，改善生活品質，進而降低再次住院。

### 阻力(肌力)訓練

運動時間依個人體力調整，建議約10-30分鐘，少量分次進行，當感到有點喘或疲倦，應立即停止。



上舉啞鈴



抬臀運動



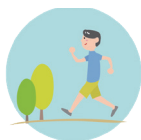
坐姿直抬



站姿墊腳

### 漸進式有氧運動

增加活動耐受力並同時改善心肺功能，對病人相當有幫助。建議每次30分鐘，一周3-5次為目標。



健走



騎腳踏車



有氧舞蹈



瑜珈

6

## 生活健康日記

### 1. 記錄血壓與心跳

每天早晚固定時間各測量一次，量測前休息10分鐘才會比較量得比較準確！



### 2. 記錄體重

每天固定時間測量體重例如：起床小便後或洗澡前，並且維持適當體重。



### 3. 記錄攝取水分

每天記錄的水份總量，有助於提醒自己水份攝取量**不要太多**。



### 4. 不要隨意使用消炎止痛藥

「非類固醇類抗發炎止痛藥物」，容易導致水腫及心衰竭疾病惡化，看診其他醫師時，記得告知有心臟衰竭之病史。

7

## 及時就醫



當您注意有以下情形時，請提早回門診：

1. 最近喘的狀況變得比較頻繁。
2. 活動時比以前更喘、容易疲累。
3. 體重持續增加  
(一星期增加超過 2 公斤)。

## 緊急就醫

當您有以下症狀時，請盡速前往急診



- 1 持續感覺吸不到氣、嘴唇變黑。



- 2 喘得狀況即使休息也無法改善。



- 3 持續胸悶或胸痛。



- 4 感到暈眩、意識越來越不清楚，或是覺得隨時可能昏過去。

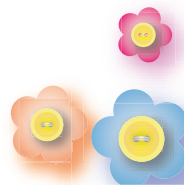
立即就醫處理急性心衰竭惡化，可以避免惡性循環持續加重，減少致命危險的可能性。

8

# Memorandum



9





佛教大林慈濟醫院  
Buddhist Dalin Tzu Chi Hospital

敬祝您

身體健康 平安吉祥

## 佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院: (03) 8562016

玉里慈濟醫院: (03) 8882718 分機 9

關山慈濟醫院: (089) 8148000 分機 128

台北慈濟醫院: (02) 66289779 分機 2236

台中慈濟醫院: (04) 25368069

大林慈濟醫院: (05) 2648333

斗六慈濟醫院: (05) 5372000 分機 127

嘉義慈濟診所: (05) 2167000

網址: <http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院 112.02 制訂

# 心臟衰竭 自我照護

