



認識心臟衰竭

一、什麼是心臟衰竭：

心臟衰竭又稱為鬱血性心衰竭，俗稱心臟無力，是指心臟功能受損，心臟無法打出足夠的血液量，以滿足身體及組織代謝的所需求，而產生一連串的症狀，如呼吸困難、氣喘、運動耐力變差、疲倦及全身或四肢水腫，臨床檢查會發現有心臟肥大及肝腫大的情形。

二、心臟衰竭常見症狀：

- (一)容易疲倦：通常發生在活動後，主要是因為組織缺氧導致。
- (二)呼吸困難：為最常見的症狀，於平躺時會感到呼吸困難，需藉由坐起來或墊高枕頭才得以緩解，稱作端坐呼吸。於夜間睡眠時發生，則稱為陣發性夜間呼吸困難，可使用枕頭支托抬高頭胸部來減輕這種症狀。
- (三)心搏過速：因心輸出量減少導致心跳代償增加。
- (四)水腫：可發生於四肢(周邊組織水腫)、肝臟(肝腫大)、腹水、肺水腫或肋膜積水。
- (五)夜頻尿症：白天因心輸出量及腎血流減少，尿量減少，但夜間因平躺造成腎血流量相對增加，導致尿量增加，夜間多頻尿。
- (六)胸痛：因心輸出量減少，冠狀動脈血量不足，繼而發生胸悶、胸痛的症狀。
- (七)行為改變：由於心輸出量減少，引起腦部血流不足，導致的大腦功能受抑制(如焦慮、不安、記憶力受損、作惡夢、失眠或頭暈等症狀)。

三、心臟衰竭分類：

依照美國紐約心臟協會(NYHA)分類可分為四級：

第一級	沒有身體活動上的限制，日常活動不會引起過度疲倦、心悸、呼吸困難或心絞痛的症狀。
第二級	身體活動受到輕度限制，於休息狀態下感到舒適，但從事日常活動(如爬樓梯、掃地)時，就會感覺呼吸困難、疲倦、胸悶、心悸或心絞痛的症狀。
第三級	身體活動明顯受到限制，休息時會緩解，但是從事輕微活動(如刷牙)時，就會出現疲倦、心悸、呼吸困難、胸悶或心絞痛的症狀。
第四級	無法舒適的執行任何活動，在休息狀態下就會出現呼吸困難、疲倦、胸悶或心絞痛的症狀。

四、心臟衰竭治療方式：

(一)藥物治療：

- 1.增加心肌收縮之強心劑：如毛地黃。
- 2.降低心臟負荷之藥物：如利尿劑、血管擴張劑。



(二) 氧氣治療：獲得足夠的氧氣供應，減輕呼吸困難及疲倦的程度。

(三) 飲食治療：

1. 限制鹽分攝取量（每日 2-3 克），避免攝取高鹽及醃製類製品，如醬菜、滷味、醬油、香腸及火腿等。
2. 限制水分攝取量（1000-1500ml/天），避免攝取過多流質食物及水份高之水果類，如稀飯、果汁、瓜果類等。
3. 避免刺激性及產氣食物，如咖啡、酒類、茶類或辣椒、韭菜等食物，造成心搏過速增加心臟循環負荷。
4. 每日測量體重，以評估飲食及水分的控制，若一週內體重增加 2-3 公斤且腳踝有合併水腫情形，應立即就醫。

五、返家注意事項：

- (一) 維持理想體重，以減輕心臟負擔，每日採較和緩的活動，如：散步，可會診復健科門診進行心臟復健，逐漸增加運動量，訓練心臟功能。
- (二) 務必戒煙及避免吸二手煙，香菸中的尼古丁會使血管收縮、心跳加快，增加心肌耗氧量，加重心臟的負荷。
- (三) 注意保暖，避免太冷太熱、溫差太大、空氣不好的環境。
- (四) 遵照醫師指示服藥，不能自行增減藥量或停藥，並定時回診檢查。
- (五) 定時服藥，若忘記服用者儘快補吃，勿於下次服藥時雙倍服用。
- (六) 如有呼吸急促、咳嗽、下腹腫脹、下肢水腫，採半坐臥休息仍無法緩解時應迅速就醫治療。

參考資料：

蔡仁貞、梁穎、洪美英、高秋惠（2014）。心臟疾病之護理-心衰竭與心肌病變之護理。於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理*（六版，736-751 頁）。台北：華杏。

Yancy, C. W., Jessup, M., Bozkurt, B., Butler, J., Casey, D. E., Drazner, M. H.,... Wilkoff, B. L. (2013). 2013 ACCF/AHA guideline for the management of heart failure: a report of the American College of Cardiology Foundation /American Heart Association Task Force on practice guidelines. *Journal American College of Cardiology*, 62(16), e147-e239. doi: 10.1016/j.jacc.2013.05.019.