

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

認識心臟衰竭

一、什麼是心臟衰竭？

心臟衰竭，俗稱「心臟無力」或「鬱血性心衰竭」，並非一種獨立的疾病，而是各種心臟疾病發展到末期的一個共同結果。它指的是心臟的功能受損，無法打出足夠的血液量來滿足身體組織代謝的需求，進而產生一系列症狀。

二、心臟衰竭的常見症狀

(一)容易疲倦：活動後更容易感到疲勞，主要是因身體組織缺氧所致。

(二)呼吸困難：最常見的症狀。

端坐呼吸：平躺時感到呼吸困難，需坐起或墊高枕頭才能緩解。

陣發性夜間呼吸困難：夜間睡眠時發生，需抬高頭胸部來減輕。

(三)心搏過速：因心臟輸出量減少，心跳會代償性地加快。

(四)水腫：體液滯留，可能出現在四肢(周邊組織水腫)、肝臟腫大、腹水、肺水腫或肋膜積水。

(五)夜間頻尿：白天尿量因腎血流不足而減少，但夜間平躺時腎血流量相對增加，導致夜間排尿次數增多。

(六)胸痛：心臟輸出量減少，冠狀動脈血流量不足，可能導致胸悶或胸痛。

(七)行為改變：因腦部血流不足，可能出現焦慮、不安、記憶力減退、失眠

三、日常生活注意事項：

(一)活動方面：依嚴重度情形給予不同程度(輕度、中度、嚴重度)的活動。

(二)遵守醫囑：

1.定時按照醫囑服用藥物，包括毛地黃、利尿劑等。勿自行停藥、改變藥量或亂服成藥。

2.定期在門診調整藥物，並做追蹤檢查。

(三)飲食：採低鈉飲食。

1.少量多餐，不宜抽煙、飲酒、飲茶、咖啡等刺激性食物。

2.太鹹食物應避免，每日食鹽應小於 5 公克(即鈉攝取小於 2 克)，避免攝取過多水分。

3.維持標準體重，須定期測量體重，並記錄。

4.補充含維他命及纖維量高之食物。

5.用餐後休息一小時，不要立即工作。

6.肥胖者應減肥，限制卡路里吸收量。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

- (四)控制高血壓，及其他相關之疾病(如前述之貧血、甲狀腺機能亢進症、腎病..等)。
- (五)安排平靜祥和家庭生活，保持愉快心情，避免失眠。
- (六)著重日常生活保養，避免感冒及暴露過冷之環境，須完全戒煙。
- (七)在能力圍範內，從事本身能力所及之運動，以增加運動能力及生活品質。
- (八)認識病情加重時的症狀如下：須提高警覺並立即就診。
 1. 感覺疲倦，食慾不振。
 2. 稍事活動，即感氣喘、心悸。
 3. 腳或足踝水腫、腹部腫脹。
 4. 小便減少。
 5. 平躺時即感呼吸不順，需墊高頭部方能入睡。
 6. 反覆咳嗽和呼吸道感染，且久治不癒。
 7. 體重增加快速，每日超過半公斤。

四、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。