



## 心臟衰竭病人之衛教

114.06.18 七修

### 一、 什麼是心臟衰竭？

心臟先天性結構缺損、瓣膜疾病或心肌病變導致心臟無法輸出足夠的血量，供應身體器官的需要。

### 二、 症狀：

疲倦、運動耐力變差、咳嗽、呼吸困難、陣發性夜間呼吸困難、端坐呼吸、頸靜脈怒張、食慾不佳、四肢末梢冰冷、尿液變少、全身或四肢水腫、肺水腫、心肥大及肝腫大、夜間頻尿。

### 三、 護理措施

- (一) 限制水份攝取，每日約 1000-1500c.c.，可利用含碎冰塊或漱口方式解除口渴、口乾問題。
- (二) 限制鈉攝取：鹽分的攝取一天勿超過 2-3 公克(約一小湯匙)。
- (三) 每日量體重或腹圍並記錄：若 2-3 日內體重急速增加 1-2 公斤，應儘速就醫治療。
- (四) 戒煙、戒酒。
- (五) 保持運動習慣：運動頻率為每週二至三次；每次運動時間應於飯後 2 小時或飯前 1 小時進行，避免從事過度費力的運動。
- (六) 每天自我測量脈搏一分鐘，休息狀態時若超過 100 次/分鐘或小於 60 次/分鐘，即儘速就醫治療。
- (七) 觀察有無復發症狀：如休息狀態下呼吸急促、無法採半坐臥休息、嚴重咳嗽、下肢水腫、噁心或嘔吐、體重兩日內增加 1-2 公斤、心跳速率比平常增減 20 次/分鐘，應迅速就醫。
- (八) 鼓勵採高坐臥姿，減少回心血量及降低心臟前負荷，促進肺擴張。
- (九) 注意保暖，避免感冒。
- (十) 出院後應按時服藥及定期回診。
- (十一) 採低鈉/低膽固醇飲食：

### 1. 低鈉飲食：

| 食物種類    | 少/忌食  |
|---------|---|
| 奶類及其它製品 | 乳酪  |
| 肉、魚、蛋   | 加鹽或燻製食品：如火腿、香腸、牛豬肉乾、燻雞、臘肉、肉、魚鬆、鹹魚、鹹蛋、皮蛋、滷味。<br>罐頭製品：肉醬、肉燥、沙丁魚、鮪魚、鰻魚。<br>速食品 |
| 豆類及其製品  | 豆腐乳、花生醬   |
| 五穀根莖類   | 麵包及西點，如蛋糕、甜鹹餅乾、蛋卷、奶酥、麵線、油麵、蘇打餅乾   |
| 蔬菜類     | 醃製蔬菜，如榨菜、酸菜、泡菜  |
| 水果類     | 乾果類，如蜜餞、脫水水果、各種罐頭水果   |
| 油脂類     | 奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬  |
| 調味品     | 味精、蒜鹽、花椒醬、豆瓣醬、沙拉醬、辣醬油、蠔油、蝦油、蕃茄醬。  |
| 其他      | 雞精、海苔醬、洋芋片、運動飲料   |

### 2. 膽固醇飲食：(膽固醇由最高排列，依序漸低)

|      |       |       |          |
|------|-------|-------|----------|
| 1.腦  | 6.魚卵  | 11.蛋糕 | 16.章魚    |
| 2.蛋黃 | 7.蚶   | 12.乳酪 | 17.雞皮    |
| 3.腎臟 | 8.心臟  | 13.雞肫 | 18.蝦     |
| 4.肝臟 | 9.龍蝦  | 14.鰻魚 | 19.蟹     |
| 5.鮭魚 | 10.牛油 | 15.鮑魚 | 20.干貝、蛤類 |