

鬱血性心衰竭

Congestive Heart Failure

一、什麼是鬱血性心衰竭？

是指心臟無法搏出足夠的血液來滿足身體組織代謝所需，導致組織灌流不足，而出現周邊組織缺氧、肺水腫、端坐呼吸、心悸、水腫等症狀。

二、鬱血性心衰竭的原因：

造成的原因有急性心肌梗塞、高血壓性心臟病、瓣膜功能不全、心律不整、心肌病變或發炎等。

三、鬱血性心衰竭會有那些症狀？

(一) 心肺方面：

血壓不穩、心悸、四肢末梢水腫、冰冷、呼吸困難、端坐呼吸、夜間陣發性呼吸困難、白色或粉紅色泡沫痰、氣喘、運動耐受力減弱。

(二) 肝臟和腸胃方面：

食慾不振、噁心、肝脾腫大、腹水、黃疸。

(三) 腎臟和皮膚方面：

尿量減少、體重上升、皮膚濕冷、發紺、凹陷性水腫。

(四) 神經方面：

倦怠、虛弱、疲乏。

有上述症狀者並不一定就是鬱血性心衰竭，若您有上述症狀，請至心臟內科門診就醫。

四、心臟衰竭的治療：

(一) 非介入性治療：

1.藥物治療：毛地黃、利尿劑、乙型阻斷劑、血管擴張劑…等；必要時醫師會使用適量鎮靜劑幫助穩定情緒、降低緊張及憂鬱情緒，減輕心臟後負荷。

2.非藥物治療：

(1)限制活動量和臥床休息，急性期則需絕對臥床並採半、高坐臥式以利肺部擴張與氣體交換。呼吸困難時，使用氧氣可減輕症狀，使組織獲得足夠的需氧量。

(2)採低鈉、限水飲食、同時監測每日攝入及輸出量、測量體重、觀察水腫程度、抬高並適度支托水腫肢體。

(二)依病人病況執行適合之介入性治療：

1.冠狀動脈置放支架。

2.裝置心臟內電擊去顫器、心臟再同步化治療。

3.冠狀動脈繞道手術、瓣膜修補術、主動脈內氣球幫浦、葉克膜體外維生系統。

4.裝置心室輔助器。

5.心臟移植。

五、日常生活保健原則：

(一) 學會減壓：日常生活避免過多壓力，可採漸進式肌肉放鬆、音樂療法或冥想等方式。

(二) 安排適當活動：提升鬱血性心衰竭病人的活動耐力是相當重要。出院後三個月內心臟復健是有其必要性，持續2～3個月之規律有氧運動可增加心肺功能，理想上是一週3～5次，每次20～40分鐘之大肌肉群運動，最安全的運動是走路和散步。但是對於嚴重心臟衰竭的病人還是建議先接受醫院監測、評估的運動訓練，直到病人熟悉監測運動強度的方法和了解如何預防運動引起之傷害後再轉為居家運動訓練較適當。

(三) 控制水份、測量體重：

1.水分限制約1.5～2公升/天，臨床上可能依照病人的病情採更嚴格之限制。每日水份攝取量=【前一日的排出量(包括尿量、嘔吐、排便量或引流液量)+500～700ml】

2.水量包括由口攝入的飲水、飲料、湯汁、任何食物所含的水份或鼻胃管灌食的牛奶營養品。口渴時，可用棉花棒潤濕嘴唇、擦護唇膏、口含低糖糖果、嚼低糖口香糖或含一粒冰塊在口中，慢慢溶化，以減少每日的飲水量。每天飲水分配的比例建議如下：早上7點～下午3點佔50%；下午3點～晚上11點約佔40%；晚上11點～隔天7點佔10%。

3.每日早上起床時測量體重，正確量體重方式：先上完廁所後、穿著相同數量的衣服、同一狀況(如同是解完小便前或解小便後)，再量體重，並將其數值記錄下來，於門診追蹤提供醫師診治參考，如有體重急遽增加超過0.5～1公斤、且出現呼吸喘、持續咳嗽、末梢水腫時，則應立即回診。

(四) 限制鈉含量：一般建議心衰竭病人飲食中的鈉含量約2～3公克/天；而高血壓患者或中老年人1.5公克/天，且切勿食用高鹽分調味食品，例如：味精、罐頭、醃製品、泡麵等食物。

(五) 均衡飲食、定時定量，多吃纖維素及新鮮食物、少吃高脂肪及高膽固醇食物，同時避免菸、酒、咖啡。

(六) 保持大便通暢，大便時不可用力，以免增加心臟的負擔。

(七) 日夜溫差大時，需注意保暖及室內溫度的變化，避免感冒。

(八) 維持理想體重、戒菸、戒酒，減少心臟負擔。

(九) 認識及瞭解藥物功能與副作用，且需按時服藥，勿自行停藥或改變藥物劑量，並依醫師指示定期門診追蹤。

參考資料

方妙君、杜玲（2013）·充血性心衰竭·於胡月娟總校閱，內外科護理學(下)(四版，434-450 頁)·台北市：華杏。

李佳苓、林綉君、李愛誠（2011）·照顧一位鬱血性心衰竭個案之護理經驗·中山醫學雜誌，22(1)，119-128。

胡國琦、莊曜嘉、簡國龍（2010）·慢性心衰竭病人接受訓動訓練的臨床效益與安全性·內科學誌，21(3)，165-171。

Medline Plus. (2012, January 9). How Is Heart Failure Treated? Retrieved from <http://www.nlm.nih.gov/health/health-topics/topics/hf/treatment.html>

所提供之資訊不能取代醫師之治療及醫師與病人之關係

資料來源：台北榮總健康 e 點通

台北榮總員山分院 關心您

市區門診諮詢電話：03-9373939 轉 107

諮詢電話：03-9222141 轉 6119 或 6120

鬱血性心衰竭之照護之個別護理指導單張

病歷號：_____

姓名：_____

於下述就醫日期至台北榮總員山分院（門診、住院、急診室）經醫師或護理人員說明解釋以瞭解。

衛教日期	家屬及病患簽名	指導者簽名