

日常生活妙計

- ✓若口乾，水加少量檸檬、用漱口水漱口、口含冰塊、喉糖、不吃八仙果。
- ✓適當休息，規律生活
- ✓避免粗重工作、過度勞累、壓力大
- ✓避免酒、濃咖啡等，造成心跳快
- ✓不吸煙或二手煙
- ✓避免溫差大、不洗三溫暖
- ✓冬季注意保暖。
- ✓避免感染、貧血或高血壓、高血糖、免疫、內分泌疾病控制不良，都將惡化心衰竭
- ✓常用泡沫洗手，公共場所戴口罩，防感染
- ✓每年施打流行性感冒疫苗
- ✓注意大便是否顏色黑，可能是胃出血。
- ✓避免便秘，多吃青菜高纖維食物。
- ✓定時按量吃藥，若忘記就儘快吃。
- ✓不自己買成藥、類固醇或非類固醇類消炎止痛藥NSAIDs、偏方、中、草藥，都可能加速您腎衰竭。
- ✓若體重增加一天超過1公斤，三天內超過2公斤，是急性積水，應嚴格控制鹽及水，考慮提早就醫。



心友並不孤單，有我們一路陪著你

參考資料：

Ponikowski, P., Voors, A. A., Anker, S. D., Bueno, H., Cleland, J. G., Coats, A. J., ... & Jessup, M. (2016). 2016 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure: The Task Force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure of the European Society of Cardiology (ESC). Developed with the special contribution of the Heart Failure Association (HFA) of the ESC. *European journal of heart failure*, 18(8), 891-975.

Yancy, C. W., Jessup, M., Bozkurt, B., Butler, J., Casey, D. E., Colvin, M. M., ... & Hollenberg, S. M. (2017). 2017 ACC/AHA/HFSA focused update of the 2013 ACCF/AHA guideline for the management of heart failure: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines and the Heart Failure Society of America. *Journal of the American College of Cardiology*, 70(6), 776-803.

心衰竭 錦囊妙計

2019年01月

個案管理師 王淑鈴 製作



心衰竭大解密

定義：心臟無力，就像抽水馬達沒力，心臟功能受損，而無法打出足夠的血液去滿足全身器官及組織代謝的需求。

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、尿變少、全身或四肢水腫、肺水腫、心肥大及肝腫大、夜間頻尿等...，嚴重可致腎衰竭、肝衰竭、死亡。

美國紐約心臟協會分為四級：

第一級	沒有活動上的限制，日常活動不會有症狀
第二級	身體活動輕度限制，休息狀態舒適，但爬樓梯時就有症狀
第三級	身體活動明顯受到限制，休息時會緩解，輕微活動就有症狀
第四級	休息狀態下就會出現症狀

心衰竭柴米油鹽

1.每天量體重、測心跳及血壓、看腳水腫：早上起床，上完廁所後，固定穿著，吃早餐前，先量體重、測心跳及血壓，以大拇指按壓小腿骨、腳踝骨來檢測是否水腫，並詳細記錄，每次門診帶記錄給醫師。

2.水分控制：一天含固體食物「總水量1000~1500毫升」，並分散三餐(睡前不喝水)，儘量吃乾飯、饅頭等含水量少的食物，少喝湯，食物含水量如下：

含水 50 %：乾飯、青菜、魚、蛋、肉

含水 80 %：蒸蛋、水果、冰淇淋、布丁、豆花

含水100 %：水、牛奶、茶、湯、所有液體

3.飲食「減鹽低鈉」才健康：

一般健康人 5-6 克鹽 (鈉2000-2400毫克)

心衰竭限鈉患者 <5 克鹽 (鈉<2000 毫克)

心衰竭惡化症狀、水腫<3 克鹽 (鈉<1200 毫克)

- ✓限制攝取鹽，以減少鈉過多造成水滯留。
- ✓多添加天然新鮮食材增添美味，替代加工品、調味品，如：蔥、薑、蒜、洋蔥、香菜、芹菜、檸檬、鳳梨、蘋果、八角、肉桂、迷迭香、帕西里、黑胡椒、枸杞等。
- ✓不吃菜汁、肉汁、醃、燻、滷肉、肉燥、醬瓜、罐頭、醃漬品，不喝湯。
- ✓不是吃起來鹹鹹才有鈉，白吐司沒味，但有鈉。
- ✓調味品都有「鈉」，少用含鈉高的醬料，如：味精、醬油、蠔油、烏醋、咖哩塊、味增...等。
- ✓減少外食，只選蒸煮菜色，外食過熱水洗去鹽，或加水稀釋。
- ✓包裝食物仔細看「營養標示」含鈉量，選擇低鈉食品。

4.心臟復健：和緩的有氧活動或伸展操，每周至少四次，並逐漸拉長活動時間，如：散步 10 分>>30 分>>1 小時，以「活動時還可以說話」為可負荷的活動量，活動時維持心跳在[220-年齡] x40%~80%；建議至復健科門診心臟復健。

5.按時依照醫師指示吃藥最護心：

✓研究顯示規則服藥能減少其他器官受損。

✓ACEI血管收縮素轉化酶抑制劑 (**血樂平 Cefopin, 欣保錠 Sintec, 心達舒 Tritace, 欣保 Synbot, 田納滋 Tanatril**)：血管擴張、降低血壓，減輕心臟負荷，副作用：頭暈、乾咳、血鉀升高。

✓ARB血管收縮素受體拮抗劑 (**易得平 Edarbi, 得安穩 Doivan, 雅脈 Olmetec, 博脈舒 Blopress, 安普諾維 Aprovel, 可悅您 Cozaar**)：降低血壓，減輕心臟負荷，副作用：嗜睡、頭痛、腹瀉。

✓ARNI (**健安心 Entresto**)：抑制腎素、血管張力素系統，抑制血管收縮、降低血壓、延緩心臟肥大，副作用：低血壓、高血鉀。

✓BETA阻斷劑 (**紓壓寧 Betaloc, 壓平樂 Atenolol, 達利全錠 Dilatrend, 康肯 Concor**)：減慢心跳及降低血壓，減輕心臟負擔。

✓利尿劑 (**來適泄 Laix, 必瑞 Burinex, 安達通 Aldactone, 迎甦心 Inspra, 服爾伊得安 Fluitran, 鈉催離 Natrilix**)：排除體內過多水份，減輕心臟負擔。副作用：加速腎功能變差。

✓毛地黃 (**隆我心 Digoxin**)：增加心臟收縮，提高心輸出量，吃藥前先量心跳，少於60次/分應報告醫師；注意中毒症狀：食慾不振、噁心、嘔吐、腹瀉、畏光、視力模糊、視野變黃、心律不整，應盡快就醫。