

心臟衰竭病人居家照護

-守護您的心-



國立成功大學醫學院附設醫院
護理部關心您

目錄

- 一、前言
- 二、基本資料
- 三、心臟衰竭的定義
- 四、病因
- 五、心臟衰竭的分類
- 六、心臟衰竭的臨床表徵
- 七、心臟衰竭常見的檢查
- 八、居家照護注意事項
 - (一) 飲食方面
 - (二) 運動方面
 - (三) 常用藥物方面
 - (四) 日常保健
- 九、如何正確測量體重及記錄每日水分攝取狀況？
- 十、定期門診追蹤
- 十一、緊急事件處理

一、前言

心臟衰竭是一種不可逆的長期慢性疾病。除了醫護人員的照護外，更需要您的配合及努力，才能提高生活品質，避免頻繁的進出醫院。這本手冊將提供一些居家照顧的準則，以便能幫助您的家屬，瞭解心臟衰竭的病況及居家照護注意事項。

二、基本資料：

姓名：

心臟衰竭分類：

三、心臟衰竭的定義：指心臟無法供應出足夠血液，供身體所需。

四、病因：

高血壓控制不佳、心臟瓣膜閉鎖不全、腎臟疾病引起水分滯留、嚴重冠狀動脈心臟疾病、廣泛性心肌梗塞、嚴重心律不整、肥厚性心肌病變、長期貧血、甲狀腺功能亢進等。

五、心臟衰竭的分類：

依照紐約心臟協會標準委員會按功能性分類可分為四級：

第一級：日常生活活動不受限制，不會引起過度疲倦、心悸、呼吸困難或心絞痛。

第二級：身體活動輕度受限制，可從事日常活動（如：爬樓梯、掃地），若做劇烈運動，會感覺呼吸困難、疲倦、心悸或心絞痛。

第三級：身體活動明顯受限制，休息時會緩解，但從事日常活動（如：爬樓梯、掃地）會導致疲倦、心悸、呼吸困難或心絞痛。

第四級：執行任何身體活動都會不舒服，甚至躺在床上或站著不動時，也會感覺呼吸困難、疲倦、心悸或心絞痛等症狀。

依照 ACC/AHA(美國心臟病學院/美國心臟醫學院)的病程進展可分為四級：

- A 級：具發展成心臟衰竭的高危險因子(如:高血壓，冠狀動脈疾病、糖尿病、酒精濫用或有風濕性心臟病病史、心肌病變家族史等)，此時還未出現心臟結構上的變化，也尚無症狀。
- B 級：心臟開始出現構造外觀上的異常（如:左心室肥大、擴張、收縮力減退、瓣膜性疾病或心肌梗塞等），但尚無心臟衰竭的症狀。
- C 級：除了上述的心臟結構外觀的異常外，已出現臨床的症狀(如：呼吸困難，容易疲勞倦怠等)，需經過藥物治療後，症狀才會改善。
- D 級：為末期心臟衰竭。需持續住院接受一系列且專業的治療，來維持喪失收縮力的心臟，治療包括持續性注射升壓藥物、機械性體外循環的支持、心臟移植或是緩和治療 (hospice care)。

心臟衰竭之病程進展是不可逆的，一旦知道自己是屬於高危險群的人，建議開始執行飲食控制，適當的控制引起心臟衰竭的原因才能控制症狀以及延緩惡化，改善症狀、減少死亡的合併發症和降低住院率為主要治療心臟衰竭的目標。

六、心臟衰竭的臨床表徵：

1. 疲倦、虛弱、腹部不適、食慾不振、嘔心
2. 心悸、脈搏快而微弱、盜汗、皮膚濕冷蒼白
3. 陣發性夜間呼吸困難、呼吸困難、端坐呼吸
4. 頭痛、失眠、注意力不集中
5. 尿量下降、下肢凹陷性水腫



七、心臟衰竭常見的檢查：

1. 理學檢查：您的醫師會仔細聆聽心臟是否出現異常心音、肺部是否有囉音以及下肢足部、腳踝是否水腫、有沒有頸部靜脈怒張。
2. 心臟超音波：追蹤心室的收縮及舒張功能、心臟厚度及瓣膜功能。
3. 心電圖：可以看出心律及電傳導是否異常。
4. 抽血檢查：腎功能、鉀離子、血紅素或是 B 型排鈉利尿胜肽 (B-type natriuretic peptide, BNP)、氨基末端 B 型排鈉利尿胜肽前體 (N-terminal pro BNP, NT -pro BNP)。
5. 胸部 X 光
6. 經食道心臟超音波
7. 冠狀動脈血管攝影
8. 甲狀腺功能試驗

八、居家照護注意事項

(一) 飲食方面

1. **限制鹽份**:因過多的鹽(鈉)會使水分蓄積在體內，增加心臟負荷
 - (1) 採低鹽(鈉)飲食，**鹽份一天勿超過 3-5 公克(約 0.5~1 小茶匙)**
 - (2) 含鹽(鈉)高的食物有：雞精、麵線、運動飲料、各類罐頭食品、醬瓜/菜醃漬物、煙燻肉類、速食包、蜜餞、各式調味醬料（梅子粉、醬油、辣醬、蕃茄醬）等應注意。
 - (3) 可使用檸檬汁或其他辛香料替代鹽巴提味。
 - (4) 別忘了，並不是只有您吃起來會覺得會鹹的食物，其中的鈉含量才高喔！

食鹽與各類調味品鈉含量的換算表

1 茶匙食鹽=6 公克食鹽 (2400 毫克鈉)	=2 又 2/5 湯匙醬油 =6 茶匙味精 =6 茶匙烏醋 =15 茶匙蕃茄醬
1 公克鹽(400 毫克鈉)	=6 毫克醬油(1 又 1/5 茶匙醬油) =3 公克味精(1 茶匙味精) =5 毫升烏醋(1 茶匙烏醋) =12 毫升蕃茄醬(2 又 1/2 茶匙蕃茄醬)

備註：食鹽中約含有 40%的鈉，即一公克食鹽中含有 400 毫克的鈉。

換算成其他調味料的份量

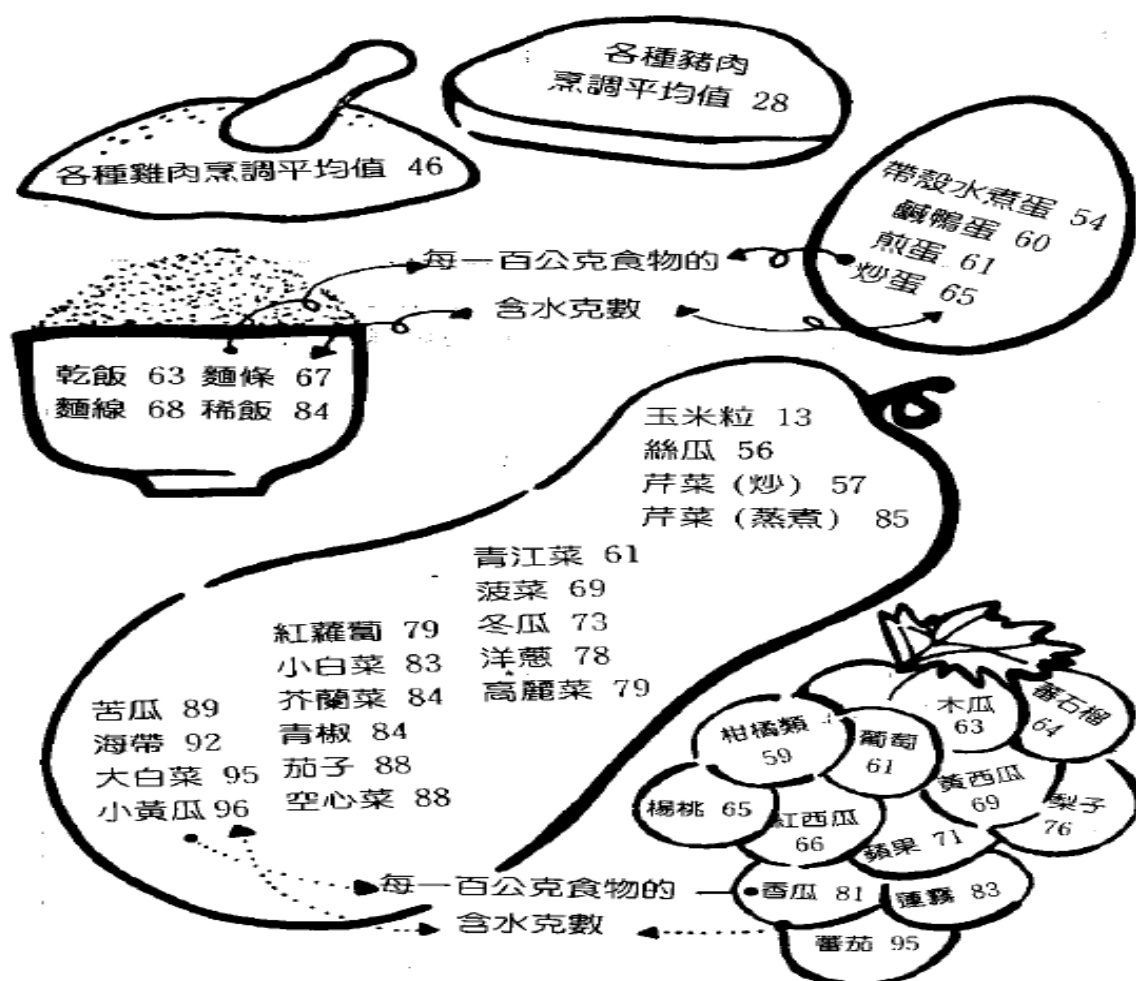
1 茶匙食鹽= 6 公克食鹽	6 茶匙的烏醋 6 茶匙味精 7.5 茶匙醬油 13 茶匙薄鹽醬油 15 茶匙蕃茄醬	
-------------------	--	---

2. **控制水分:**除非是醫師特別叮嚀，否則您不需過於嚴格限水，但仍需以您的體液（小便、汗液等）排出量為依據，注意勿突然大量攝入液體；建議您可以食用乾飯或饅頭類當主食，並每日記錄。

- (1) 注意少吃醃製及加工製品或罐頭食品，少用醬料及含鹽分的調味品，以免容易口渴。
- (2) 注意太油膩、太鹹、太甜的食物，避免口渴。
- (3) 少喝高湯如魚湯、菜湯、肉湯。
- (4) 烹調時，注意勿加太多水。
- (5) 盡量不喝炒菜後剩餘湯汁。
- (6) 夾菜時，盡量滴乾湯汁。

- (7) 先將一日可以喝的水，用固定容器裝好、並將這些水平均分配飲用，最好飲用溫開水較能解渴。
- (8) 可將一日可用的水分，一部分混合檸檬汁結成冰塊，口渴時含一粒冰塊在口中，讓冰塊慢慢溶解。
- (9) 在室溫下為液態的食物(如冰)，與其他液體食物及飲料的水分(如：湯汁、果汁、水等)均要計算在內。
- (10) 水分含量高的食物，如：小黃瓜、苦瓜、芹菜、大白菜、香瓜、蕃茄、西瓜、水梨、蓮霧或果凍、冰棒等食物均應考慮在內。
- (11) 吃藥喝的水，勿過量。
- (12) 感到口渴時，用棉棒沾水濕潤嘴唇或用溫水漱口。
- (13) 口渴想喝水，可將溫水含在口中數秒再吞下，可降低口渴的感覺。
- (14) 嚼口香糖可減少口渴感。
- (15) 平時塗上護唇膏，減少嘴唇乾燥的感覺。

3. 食物的水份含量



4.健康飲食：

- (1) 定時定量，多吃纖維素及新鮮食物。
- (2) 注意少吃高脂肪及高膽固醇食物。
- (3) 注意刺激性飲料-如咖啡、茶類，因會刺激交感神經而易導致心悸不適之症狀。
- (4) 均衡攝取六大類食物，包括全穀根莖類、低脂乳品類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類，我們只要適當的攝取這六大類食物，就可以獲得均衡的營養！
- (5) 當出現腹水及肝臟充血的情形，導致噁心嘔吐食慾欠佳，建議您採少量多餐(1天 6~8 餐)或每 2~3 小時吃一次，若感覺疲勞可休息片刻，待體力恢復後再進食，以維持足夠的營養。



5.戒菸戒酒:吸煙會增加心臟負擔、減少血中氧氣含量，使心跳加速，而過量酒精會使血壓升高，故建議您戒煙及降低酒的攝取量。



6.測量體重:量體重是心臟衰竭病人居家最簡單自我監測方法。

- (1) 正確的量體重方式為每天早上起床，先上完廁所後，穿著相同數量的衣服，再量體重，並將其數值記錄下來，於門診追蹤時提供醫師診治參考。
- (2) 當體重增加 1 公斤/每天或 1.5~2.5 公斤/星期時，表示體重異常增加，可能有水分蓄積於體內。



7.控制體重：肥胖者應減肥，限制卡路里的吸收，但怎麼知道自己體重是否過重，您可以利用兩種方式得知：

(1) 身體質量指數(BMI)

BMI公式：
體重(公斤) ÷ 身高(公尺)²

您的體重： 公斤

您的身高： 公分 ÷ 100 = 公尺

代入公式中...

÷ ()² =

這個答案就是您的BMI值！

看看BMI值告訴您什麼？

成人BMI值	身體狀況
小於18.5	過輕
18.5~23.9	理想範圍
24.0~26.9	體重過重
27以上	肥胖

(2) 腰圍：腰圍是簡單判斷的方法之一，您可利用皮尺測量一下：

我的腰圍是： 公分



若是

男生腰圍大於90公分(35.5吋)
女生腰圍大於80公分(31.5吋)

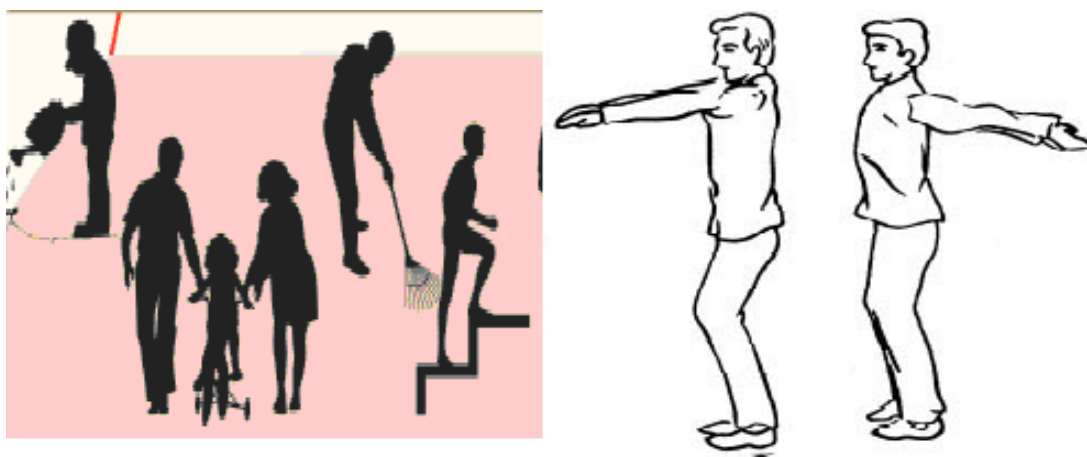
那就

表示您過重了喔！

(二) 運動方面

1. 運動訓練計劃的組成，包含：訓練強度、時間、頻率及運動型態種類。運動訓練計劃應該依照病人疾病嚴重程度、心肺功能和身體狀況而有所差異。
2. **規律運動**：可促進血液循環、改善心肺功能及減輕體重以減少心臟負擔。運動種類可依照呼吸費力的程度做調整。
3. 每次運動前的暖身和運動後的緩和時間要延長，剛開始接受運動時，運動種類要較不費力且時間要短，待病人適應後再慢慢增加。
4. 外出運動應選擇氣候溫和時，勿在太冷或太熱的天氣下運動。
5. 提醒您勿使用閉氣用力的動作，如：推沙發、提重物、用力解大便、抱小孩、用力開瓶蓋等。
6. **低阻力運動訓練**：勿搬重物和緊張。可先拿取 2 至 3 公斤重的物品，重覆 10 至 15 次，再逐步慢慢增加，如果過於緊張，容易引起心跳突然間上升或下降，發生胸痛或昏倒。復健運動計畫是每週三次，持續 15 週，每次約 30 分鐘，上半身訓練包含手臂運動，如做飯、鋪床、淋浴等，另外下半身訓練，則包含每天的散步活動。

7. **輕至中度的有氧運動:**建議緩慢進行，每週三次，每次約 20 分鐘，如騎自行車、游泳等。
8. 每個人對於運動的忍受度皆不同，如果您決定運動前，應先與您的醫師討論運動計畫，並於運動過程中注意身體狀況。



病況程度	休息	活動程度
嚴重	絕對臥床	需要靠人幫忙協助大小便
中度	臥床休息	利用床邊設備自己進食、清潔及床邊便盆大小便
輕度	早上及中午小睡片刻	可下床與家人共餐，使用浴室設備，散步但戶外激烈的勞動工作仍需避免
恢復期	只需限制活動不需臥床	避免煩重工作，可開始恢復體能包括：走路、上下樓梯

運動前後測量您的脈搏，可以將右手食指及中指輕放於左手腕外側部位（手心向上），尋找跳動的部位，即是脈搏，可以下列公式計算您的『目標心跳率』：

$$220 - (\text{你的年齡}) = (A)$$

$$(A) \times 0.65 = (B)$$

$$(A) \times 0.75 = (C)$$

你的目標心跳率在 (B) ~ (C) 之間

舉例：

你今年20歲， $220 - (20) = 200$ ， $200 \times 0.65 = 130$ ，又 $200 \times 0.75 = 150$ ，所以你運動的目標心跳率在 130 及 150 之間。切記！當您運動時，心跳不能超過(C) (脈搏/每分鐘)；因部份藥物會影響心跳速率，必要時需諮詢醫師。



提醒您，請特別注意運動前、中、後，如有盜汗、皮膚濕冷、蒼白、噁心、嘔吐、頭暈、胸悶、胸痛、呼吸困難及短促，應立刻暫停運動，立即休息喔！

1.氣喘如牛：如果運動進行時，感覺到自己上氣不接下氣時，表示您已經運動太激烈了喔，必須緩一緩、休息一下！

2.說不出話：您運動時，如果發現自己沒有辦法說話或是和別人交談，這就表示運動已經過於激烈，必須減緩速度，避免負荷過量。

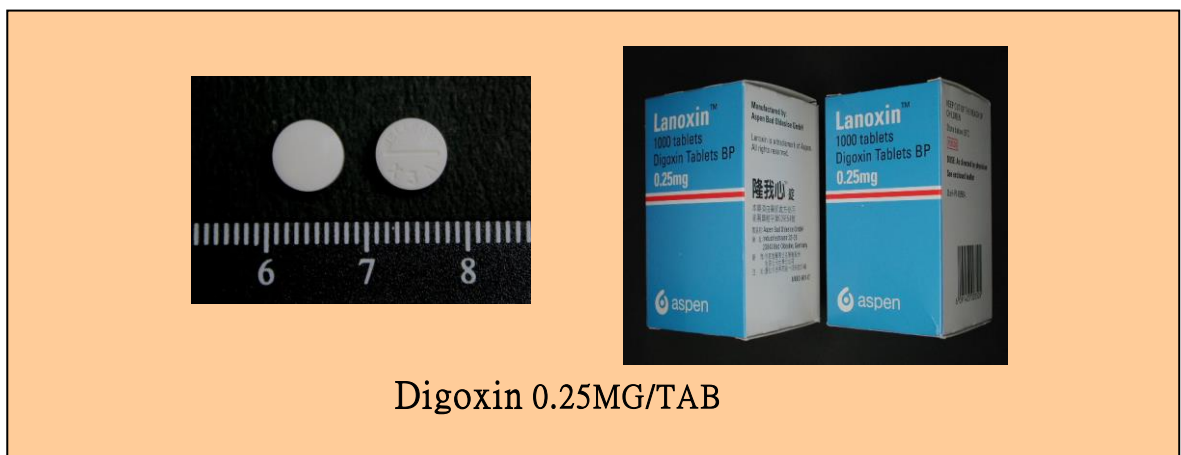
3.不適症狀：當您發現自己臉色不佳、嘴唇發紫、氣喘吁吁、頭暈目眩、胸悶、胸痛等症狀時，應該趕緊停下運動，休息一下了～

（三）常用藥物方面

需按醫師處方規則服用藥物，勿自行停藥、改變藥物劑量或亂服成藥，若預服用中藥、維他命、營養食品等藥物需與醫師或藥師討論。建議您準備藥盒，註明服藥時間，以提醒您按時服藥。

強心劑

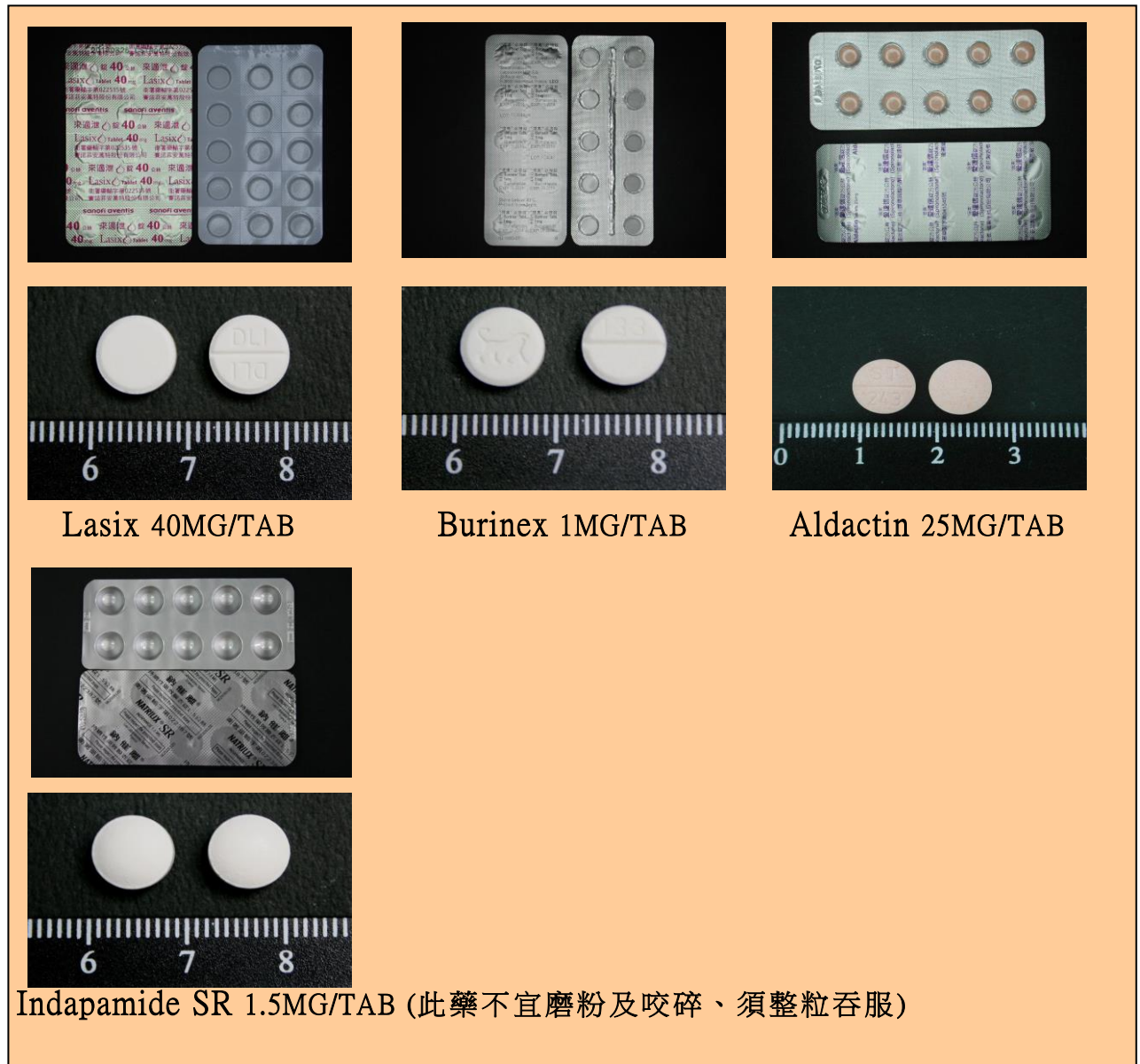
1. 此類藥物主要目的：增加心臟輸出能力，服用期間需注意心律不整、電解質不平衡等副作用。
2. 注意事項：
 - 腸胃不適症狀，如噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛等，請告知醫師。
 - 當醫師告知您鉀離子過低時，可適量補充香蕉、葡萄乾、奇異果、仙桃等。
 - 服藥前應測量 1 分鐘脈搏，如小於 60 次應停藥並提早回診。
 - 服用此藥物 6 小時內，請勿服用制酸劑(胃藥)、貴舒酸散(降血脂藥)以及白陶土果膠(止瀉劑)或安胃潰敏錠以免影響藥效。



利尿劑

1. 此類藥物主要目的：使鬱積水分排出，服用期間需注意脫水、鉀離子不平衡等副作用。
2. 注意事項：

- 每天磅體重以及記錄輸出入量。
- 當醫師告知您鉀離子過低時，可補充香蕉、葡萄乾、奇異果、仙桃等。若保鉀利尿劑(如 Aldactin)，則應注意含鉀藥物或食物的併用。
- 通常服藥期間避免超過晚上 6 點(除非醫師特別指示)。



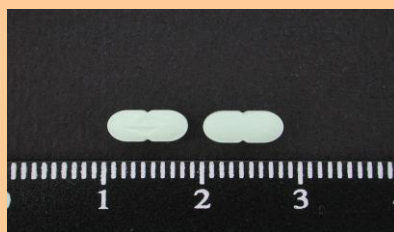
✚ 血管收縮素反轉酶抑制劑(ACEI)

1. 此類藥物主要目的：減輕心衰竭症狀，服用期間需注意乾咳、電解質平衡或味覺改變等副作用。
2. 注意事項：
 - 服藥後注意有否頭暈不適情形，應預防跌倒，宜休息 30 分至 60 分並於回診時告知醫師。

- 乾咳厲害應告知醫師處置。
- 懷孕婦女禁用。Acertil 藥物含乳糖，若有乳糖不耐症者，不建議使用。
- Capoten(25mg/tab)需飯前服用。



Sintec 5MG/TAB



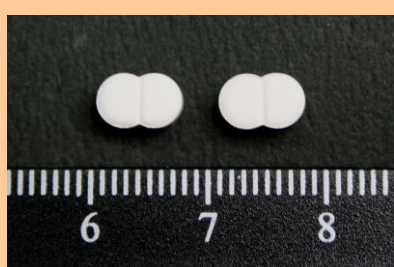
Acertil 5MG/TAB



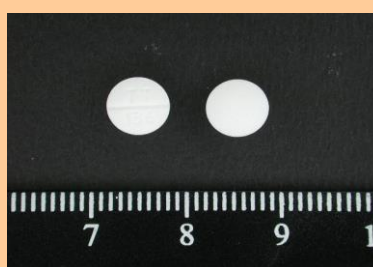
Enalatec 20MG/TAB



Ramipril 2.5 MG/TAB



Ramipril 10 MG/TAB



Imidapril 10 MG/TAB



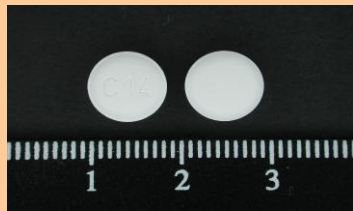
Capoten 25 MG/TAB



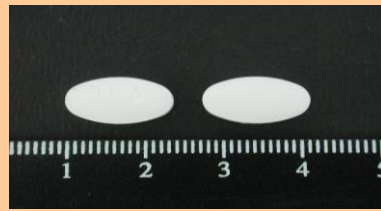
Zestril 10 MG/TAB

血管張力素 II 接受體阻斷劑(ARB)

1. 此類藥物主要目的：使血管舒張，幫助鹽類及水的排出，降低血管週邊阻力。
2. 注意事項：
 - 服藥後注意有否頭暈不適情形，**應預防跌倒**，宜休息 30 分至 60 分，並於回診時告知醫師。



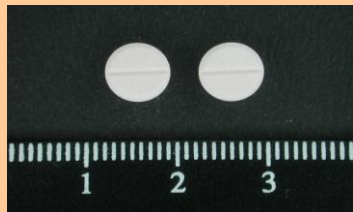
Olmesartan 20MG/TAB



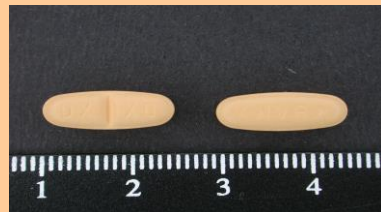
Hyzaar 100/12.5MG/TAB



Irbesartan 300MG/TAB



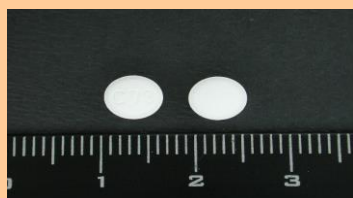
Candesartan 8MG/TAB



Diovan 160MG/TAB



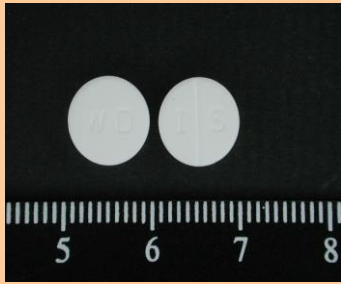
CO-Diovan 80/12.5MG/TAB



SEVIKAR 5/20MG/TAB(不宜磨粉及咬碎、需整粒吞服)

血管擴張劑

1. 此類藥物主要目的增加冠狀動脈血液灌注、減少心肌缺氧，服用期間需注意頭痛、顏面潮紅、血壓下降等副作用。
2. 注意事項：
 - 服藥後注意有否頭暈不適情形，**應預防跌倒**，宜休息 30 分至 60 分，並於回診時告知醫師。



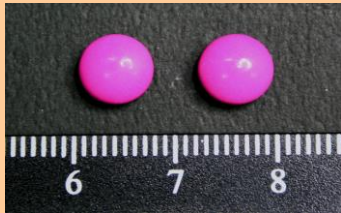
Isordil 10MG/TAB



Imdur 60MG/TAB



Apresoline 10MG/TAB



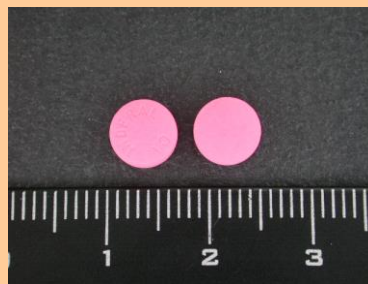
Apresoline 50MG/TAB

乙型阻斷劑

1. 此類藥物主要目的：降低心跳及血壓，減少心肌耗氧量。
2. 注意事項：
 - 罹患氣喘、阻塞性肺部疾病之病人不適合使用，請與您的醫師討論。
 - 平時應養成測量心跳的習慣，若心跳低於每分鐘六十下，請告知醫師。
 - Metoprolol 不可磨粉。



Concor 5MG/TAB



Inderal 10MG/TAB



Dilatrend 6.25MG/TAB



Dilatrend 25MG/TAB



Metoprolol SR 100MG/TAB

抗凝血劑

1. 此類藥物主要服用於人工瓣膜置換後(抗凝血劑)及預防血栓，服用期間需注意出血(如瘀傷、流鼻血、血尿或黑便等)副作用。
2. 注意事項：
 - 預接受手術或拔牙等治療，需告知醫師並討論是否需停藥。
 - 若同時服用止痛藥、抗生素等藥物，需請醫師評估是否有藥物交互作用。
 - 服用過量含維生素 K 食物或維他命會影響藥物療效，如：綠茶、萵苣(甜菜)、菠菜、甘藍菜、綠色花椰菜等深綠色蔬菜及內臟類食物。
 - 勿服用促進出血風險的食物或健康食品，如：人參、當歸、深海魚油。



抗血小板凝集藥物

1. 此類藥物主要目的：抑制血小板凝集，防止心臟血管的血栓形成，服用期間需注意出血副作用(如瘀傷、流鼻血、血尿或黑便等)。
2. 注意事項：
 - 預接受手術或拔牙等治療，需告知醫師並討論是否需停藥。



(四) 日常保健

1. 控制高血壓及其他相關疾病，如：貧血、甲狀腺亢進、腎病等。

2. 注意保暖，避免感冒及暴露於太冷、太熱、溫差太大、空氣不好的環境，如：洗三溫暖、進出冷氣房。
3. 保持心情愉快，適當放鬆調適壓力、適當休息、充足睡眠，可和醫師討論給予鎮靜劑或安神劑，使得到充分的休息及降低害怕憂慮的心情，遠離興奮、緊張、生氣的情況及勿做粗重工作，以免突然增加心臟負擔。
4. 沐浴應避免過冷過熱，一般以對身體刺激少的溫水為佳，泡熱水澡以不超過 15 分鐘為宜，且應緩慢起身以避免低血壓發生。
5. 避免便秘，大便時不可用力，以避免增加心臟負擔，可採取高纖食品或服用適當的軟便劑。
6. 家中可自備氧氣，如有呼吸喘時，可用氧氣治療，流量在 2-3 升/分鐘，以減輕不適的症狀。
7. 注意四肢末梢血液循環，觀察有無冰冷、發紫。
8. 女性如想要懷孕時，應與醫師詳細討論是否適合。
9. 若使用非類固醇抗發炎藥物(NSAIDs)，如：Aspirin(阿斯匹靈)、Ibuprofen(普羅芬)、Ketoprofen(克普痛)等，這些藥物可能會和 Warfarin 交互作用，增加出血機率，應主動與醫師討論。

九、如何正確測量體重及記錄每日水分攝取狀況？

建議您在家中準備下列用具：(1)血壓計 (2)體重計 (3)磅秤 (4)有刻度的杯子 (5)尿壺或便盆

【磅體重】

1.用具：體重計

2.方法：

(1) 每天於固定時間執行，最好於早上起床如廁後、早餐前測量體重。

(2) 測量體重時需脫鞋，穿著室內輕便衣服或睡衣。

(3) 每天將測量的體重並記錄。

(4) 體重增加 1 公斤／每天，或 1.5~2.5 公斤／一星期，請於門診追蹤時向醫師報告。

【記錄每日水份攝取量及尿液排出量】

1. 用具：筆、紙、有刻度的茶杯、小磅秤一台及尿壺

2. 方法：

(1) 記錄 24 小時內所進食的全部食物，包括水份在內。

(2) 記錄 24 小時的尿量。

(3) 將 24 小時的進食量和尿量統計累積成總數。

(4) 記錄總數，以利回診時醫師參考。

各類食物含水量：

	種類	含水百分比
五穀類	乾飯	56%
	稀飯	84%
	油麵	61%
	饅頭	39%
	土司	33%
奶類	鮮奶	87-91%
魚肉類	魚	68-78%
	魚(熟)	43-50%
	海鮮	80-86%
	雞肉	72-77%
	雞肉(熟)	58%
	豬里肌肉、豬腿肉、排骨	66-78%
	豬五花肉、豬梅花肉	49-53%
蛋類	生雞蛋	77%
	水煮蛋、茶葉蛋	75-77%
	鹹蛋	69%
	蒸蛋	89%
豆製品	嫩豆腐	90%
	板豆腐	81%
	五香豆乾	61-67%
	三角油豆腐	76%
	素雞	56%
	豆漿	85-91%

蔬菜類	瓜類	95-96%
	綠葉類	91-96%
水果類	蘋果	85-88%
	柑橘類(柳丁、橘子)	89-91%
	西瓜	91-93%
	香瓜	89-91%
	楊桃	90%
	木瓜	85%
	葡萄	84%
	梨子	86-89%
	蓮霧	91%
	番石榴	89%
	番茄	91%
	香蕉	74%
果汁類	果汁	87-91%

資料來源：台灣食品營養成分資料庫、成大醫院營養部限水飲食單張

心臟衰竭病患自我照顧記錄表

項目 日期	血壓 (mmHg)	脈搏次數 (次/分)	體重 (公斤)	液體攝 入量(c.c)	尿液排 出量(c.c)	抽煙 (支/天)	胸痛 情形	按時 服藥
星期一								
星期二								
星期三								
星期四								
星期五								
星期六								
星期日								

備註：每星期至少記錄一天所有進食的食物水分和尿量

十、定期門診追蹤

出院後應按時服藥及回診，但如出現下列情形，請儘速返院。

1. 稍微活動就覺得呼吸喘、心悸。
2. 用力呼吸並由睡夢中醒來。

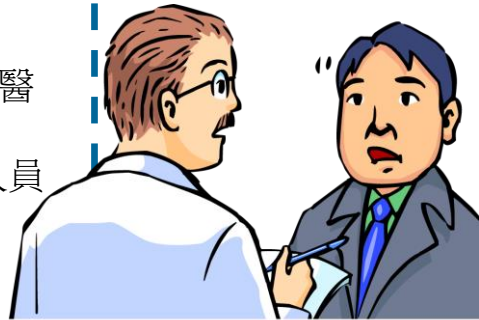
3. 平躺時即感呼吸不順，需墊高頭部或坐著呼吸方能入睡。
4. 痰液變多含有大量泡沫或血絲狀。
5. 反覆咳嗽和呼吸道感染，且久治不癒。
6. 小便減少，雙腳或足踝水腫，體重增加快速(1 天增加 1 公斤)。
7. 胸痛。
8. 感覺疲倦或食慾不振。

十一、緊急事件處理

緊急狀況時最好尋求緊急救護系統(119)的協助，必須告訴緊急救護人員附近較大的目標、提供住址，並向緊急救護人員經歷危及的緊急事件，以利緊急救護系統了解您的狀況，此時您應盡量減少活動，如您原先已使用氧氣，盡量維持在血氧 90%以上(或平日的水平)。

☐ 此資料僅供參考，關於病情詳情，請與醫師討論。

☐ 如您有任何疑問，也歡迎打電話至成大醫院心臟內科加護病房(06)2766135，醫護人員很樂意回答您的問題。



製作單位：心臟內科加護病房製

製作日期：94.06

修訂日期：104.09.15

04-03-002