

護心小叮嚀

- ✓ 若口乾，開水可加少量檸檬、以漱口水漱口、口含冰塊、涼喉糖、不吃味精、不吃高鹽醃製品。
- ✓ 適當休息，規律生活，避免粗重工作、過度勞累、壓力大，增加心臟負擔。
- ✓ 避免咖啡、酒、濃茶...等食物，造成心跳快；不吸菸或二手菸；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，都將惡化心臟衰竭；常用泡沫洗手、注意大便是否顏色很黑，可能胃出血。
- ✓ 避免便秘，應多吃高纖維飲食或依醫師指示吃軟便藥。
- ✓ 定時按量吃藥，若忘記就儘快補，勿於下次服藥時雙倍服用。
- ✓ 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，七天內超過2公斤，是急性積水，應嚴格控制鹽(鈉)及水，並提早就醫。

國立臺灣大學醫學院附設醫院

護理部-心臟衰竭個案管理小組
呵護您的心

飲食衛教影片



藥物衛教影片



心臟衰竭衛教官網



心臟復健影片



參考資料：

- McDonagh, T. A., Metra, M., Adamo, M., Gardner, R. S., Baumbach, A., Böhm, M., ... & Skibbelund, A. K. (2023). 2023 focused update of the 2021 ESC guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure: developed by the task force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure of the European Society of Cardiology (ESC) with the special contribution of the Heart Failure Association (HFA) of the ESC. *European heart journal*, 44(37), 3627-3639.
- 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.
- 王淑鈴、鍾雨珍、舒婉明、李啟明 (2019). 心臟衰竭個案管理模式. *臺大護理雜誌*, 15(2), 14-22.

台大醫院
心臟衰竭

心臟衰竭 護心衛教



2018年10月制
2019年01月修
2025年03月修



護心日常生活大小事



心衰竭大小事

心衰竭定義：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，同時造成水排除變慢。

會有哪些症狀：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、肺水腫及肝腫大、夜間頻尿等...，嚴重可致腎衰竭、肝衰竭、休克及死亡。

美國紐約心臟協會將其分為四級：

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

1.每天量體重、測心跳及血壓、壓壓看腳是否水腫：早上起床，上完廁所後，固定衣著，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，每次門診須將記錄交給醫師。

2.水分控制：包括固體食物含水「總水量1000~1500毫升/天」，並分散在三餐(睡前不喝水)，儘量吃乾飯、饅頭等含水量少的乾食物，食物含水量如下：

含水 50%：乾飯、青菜、魚、蛋、肉

含水 80%：稀飯、蒸蛋、水果、冰淇淋、布丁、豆花、優格、果凍、愛玉

含水100%：水、牛奶、茶、湯、所有液體

3.飲食「減鹽低鈉」健康不水腫：

✓「鈉保水」限制鹽，避免鈉過多造成水滯留。

一般健康人 5-6 克鹽 (=鈉2000-2400毫克)

心衰竭需限鈉者 <5 克鹽 (=鈉<2000 毫克)

心衰竭症狀惡化、水腫<3 克鹽 (=鈉<1200 毫克)

✓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，少喝湯。

✓不是吃起來「鹹鹹」才有鈉，白吐司沒味道，2片約有鈉300毫克，要看包裝「營養標示」含鈉量，選低鈉(每100g含鈉<200mg)食品。

✓調味醬都有「鈉」，少用含鈉高的醬料，如：味精、醬油、蠔油、烏醋、咖哩塊、味增...。

✓總量管制小撇步，準備有刻度的容器，將一整天限制的鹽量倒入，加50毫升水去溶解鹽，一整天烹調就只用這些鹽水調味。

✓減少外食，只選蒸煮菜色，外食過熱水洗去鹽，或加水稀釋。

4.心臟也要復健：和緩的有氧活動或伸展操，每周至少四次，休息與運動交替，並逐漸拉長活動時間，如：散步 10 分->20 分->40分，以「活動時還可以說話」為可負荷的活動量，維持活動心跳在 [220-年齡] x40%~70%；建議至復健科門診安排心臟復健。

5.按時依照醫師指示吃藥最護心：

✓研究顯示規則服藥能延緩病程、改善症狀。

✓ACEI血管收縮素轉化酶抑制劑(血樂平Ceporin, 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, 耐比洛 Nebilet)：減慢心跳及降低血壓，減輕心臟負擔。

✓SGLT2抑制劑(恩美糖 Jardiance, 糖順平 Glyxambi, 福適佳 Forxiga, 釋多糖 Xigduo, 控糖穩 Qtern)：增加從尿液排除糖及鈉。

✓利尿劑/MRA(來適世 Laix, 必瑞 Burinex, 服爾伊得安 Fluitran, 鈉催離 Natrilix, 安達通 Aldactone, 迎甦心 Inspra)：排除體內過多水份，減輕心臟負擔。

✓毛地黃(隆我心 Digoxin)：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。