

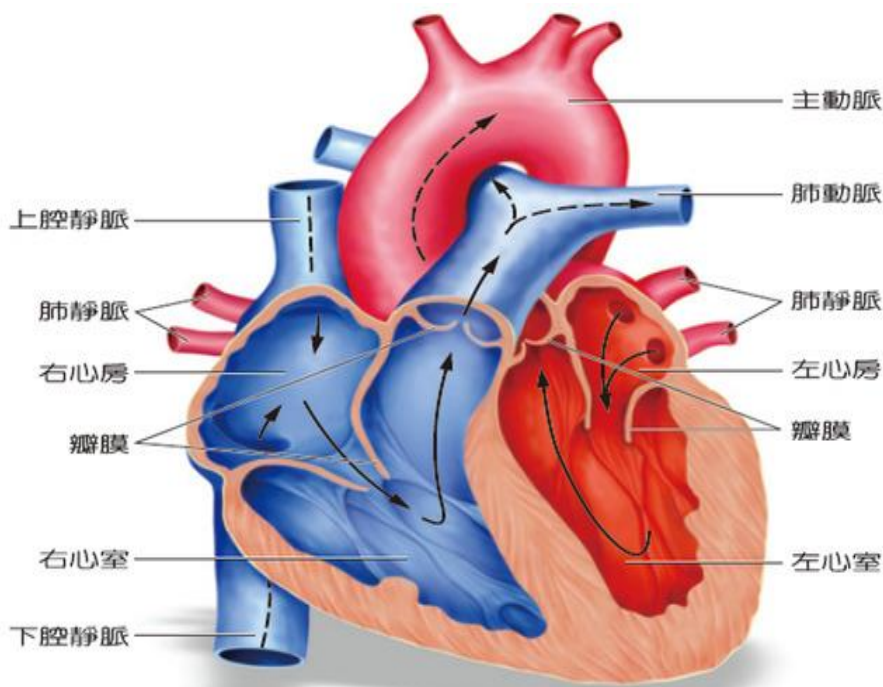
# 認識心臟衰竭

## 壹、 什麼是心臟衰竭？

心臟衰竭是指各種原因使心臟肌肉受損或負荷過度，以致無法輸送足夠的血液供給身體之需要而產生的症狀，大多以喘來做表現。“心臟衰竭”並非指心臟完全失去功能或心臟停止。

## 貳、 心臟的功能

心臟是由肌肉構成，具有“幫浦”之作用，它的功能就像一部“抽水機”，將血液輸送至全身。右側之心臟輸送血液至肺部，血液在肺部得到氧氣後回流至左側之心臟，左側心臟將含氧的血液輸送至腦部、四肢及全身其它之器官，當身體消耗血液中的氧氣之後，此缺氧之血液會回流到右側之心臟，再重覆以上的過程。



## 參、 造成心臟衰竭的原因

- 一、 必須適當的控制引起心臟衰竭的原因，才能控制症狀。
- 二、 心臟血管在收縮期壓力負荷過大：如高血壓控制不良、高血壓危象、主動脈瓣膜狹窄。
- 三、 心臟在舒張期容積負荷過大，大部份是先天性心臟病、心臟瓣膜閉鎖不全、腎疾引起水份滯留。
- 四、 心肌缺氧或心肌壞死：嚴重冠狀動脈疾病或廣泛性心肌梗塞導致心肌壞死失去功能。
- 五、 嚴重心律不整：如心跳過緩、長期心律不整、心跳異常過快。
- 六、 心肌病變：如肥厚性心肌病變、擴大性心肌病變。
- 七、 高心輸出量狀態：如長期貧血、甲狀腺功能亢進。

## 肆、心臟衰竭分類

### 心臟衰竭分級

紐約心臟協會標準委員會(NYHA)按功能性分類，心臟衰竭可分為四級，當級數越高，就表示活動能力越差，疾病越嚴重：

NYHA-I	NYHA-II	NYHA-III	NYHA-IV
身體功能不受限制，一般的活動不會引起身體不適	可進行日常活動，但若劇烈運動，會感覺呼吸困難、疲倦、心悸或心絞痛	身體活動明顯受限，從事日常活動時會導致疲倦、心悸、呼吸困難及心絞痛	進行任何身體活動都會不舒服，躺在床上或站著不動時，也會有心悸..等症狀

## 伍、臨床特徵(症狀未必全部會出現)：

HEHO

1 易疲倦

2 易喘，行進間較難以負荷

3 小便量下降

4 消化不良、沒胃口

5 水腫，特別是足部腫脹

6 頭暈腦脹

頭昏腦脹又易喘...  
當心是心臟衰竭的警訊!

f Heho健康

## 陸、心臟衰竭的診斷

- 一、病史及臨床表現。
- 二、理學檢查。
- 三、聽診您的心臟有否異常聲音。
- 四、聽診您的肺部是否有體液積蓄。
- 五、查看您腳踝、足部、腿部和腹部腫脹的情形。
- 六、查看頸部靜脈腫脹的情形。

## 柒、檢查

- 一、心電圖(electrocardiogram 簡稱 EKG 或 ECG)：這個試驗是用來測量心跳的速率和規律性。它可顯示出您曾有心臟病或心臟射出血液腔壁(心室)是否變厚。
- 二、胸部 X 光：胸部 X 光可攝取心臟和肺臟的影像，以顯示出心臟是否肥大、肺部是否積水、或是否有其他肺病。
- 三、心臟超音波(echocardiogram)：是一種診斷心臟衰竭非常重要及有效的檢查，因為心臟可能會有超過一個區域損害並造成心臟衰竭。此檢查利用超音波來建立心臟的影像，以顯示出心臟充滿血液和將血液射出至身體的其他部位，並可顯示心臟肌肉有沒有正常的收縮，醫師會利用這個檢查來衡量心臟部位是否有損害或導致沒有正常工作的原因。
- 四、24 小時心電圖監視器(Holter monitor)：將電極貼片貼在您的胸部，盒子可能掛在您的頸部或腰部，24 小時隨身攜帶，並在日常活動中連續紀錄心臟的節律。
- 五、心臟血液循環掃描(Cardiac blood pool scan 放射性心室造影術或核子掃描)：將放射性影像劑以靜脈注射入體內，描繪出心臟內腔和心臟血管的輪廓。這種檢查可以顯示心臟射出血液至身體其他部位的情形。
- 六、心導管(Cardiac catheterization)：將一條細而可彎曲具有彈性的管子(導管)經由鼠蹊或手臂的動脈穿入而到達冠狀動脈，經由顯影劑注射及 X 光檢查動脈的內部是否有阻塞，醫師可用來測量心臟內腔的壓力和血流，採集心臟的血液檢體。
- 七、冠狀動脈血管造影術(Coronary angiography)：這個試驗通常和心導管一起施行，將顯影劑透過導管注入冠狀動脈，醫師可以觀察到血液流經過心臟，顯影劑也可注入心臟內腔來評估心臟射出血液功能。
- 八、運動壓力試驗：將檢查心臟在高度負荷下，需要更多氧氣時射出功能的狀況。在試驗之前、運動過程中及試驗後，同時記錄心電圖和血壓的讀值，觀察心臟對運動的反應。第一次的心電圖和血壓讀值作為基準線，其他的讀數於在運動跑步機上或踏運動腳踏車時做紀錄，試驗將持續達到醫師為您設定心跳



數為止，假如試驗過程中胸痛發作、血壓急速升高或其他不適症狀，試驗將立即中止，監測將持續到運動過後 10-15 分鐘或直到您的心跳回復至基準線為止。

- 九、甲狀腺功能試驗：這是甲狀腺功能最常用的檢查，包括血液檢查、各種影像取得步驟和刺激甲狀腺功能，不管是甲狀腺功能過高或過低都可能是造成心臟衰竭的主要原因。
- 十、運動心肺功能檢查(Cardiopulmonary exercise test 簡稱 CPX 或 CPET)：利用跑步機或腳踏車進行運動測試，同時監測心跳、血壓之變化及使用氧氣量、產生二氧化碳量和總通氣量，進而推算心肺功能，並可進一步直接測量心臟儲備能力，此為簡易、客觀、可靠且為非侵入性評估心衰竭嚴重程度之測試。此檢查可提供心衰竭治療之評估及導向，也可區分出心因性及非心因性氣促。

## 捌、日常生活注意事項

- 甲、應按時回診及規則服用藥物。
- 乙、減少造成心臟負擔的因素，如避免感冒及減少壓力。
- 丙、適度的休息和活動。
- 丁、每日監測體重(早上起床解尿後、早餐前)並紀錄，一天體重增加 0.5 公斤以上，1 週內增加 2 到 3 公斤，就必須到門診就醫。
- 戊、大小便的排泄：大便時不可太用力，以免增加心臟的負擔，所以有大便不順時，應採取高纖食品及服用適當的軟便劑。
- 己、戒菸及避免吸二手煙。
- 庚、保持規律的生活，維持愉快的心情，遠離興奮、緊張、生氣的情況，以免增加心臟負擔。
- 辛、避免太冷、太熱、溫差太大、空氣不好的環境，譬如：洗三溫暖、進冷氣房。
- 壬、女性應盡量避免懷孕，以免增加心臟負荷，加重心臟衰竭症狀。
- 癸、預防流行性感冒，可施打感冒疫苗。

## 玖、飲食注意事項

				
1) 少鹽：每日用鹽量不超過5公克。	2) 少油：每日油脂用量應不超過50克。	3) 少糖：能避免則避免，高甜份水果要拿捏。	4) 高纖維：地瓜、燕麥、糙米取代白飯。	5) 蛋白質攝取：豆製品取代肉類。

限制液體(水分)之攝取：

嚴重之心臟衰竭，每日之水份攝取量大約在 1000 至 1500 毫升(4 至 6 杯，每杯 250 毫升)或更少的量，一般之建議為每日限量少於 1500 毫升 (大約 6 杯)。此份量應包括一切液體攝取(如水、果汁和湯類等)及含水份多之食物(如乳酪、布丁、冰淇淋及水果等)，向醫生查詢每日可攝入液體量。

壹拾、 認識病情加重的症狀，迅速就醫



壹拾壹、 諮詢服務電話

(02)8966-7000 轉 1288 (安心照護中心)

編印單位：10510  
編印日期：2019 年 07 月 19 日 第 3 版  
全院編碼：亞東醫院出版品 SH877

宗 旨：持續提升醫療品質  
善盡社會醫療責任  
願 景：成為民眾首選的醫學中心