

## 充血性心臟衰竭衛教指導



### ❖ 什麼是心臟衰竭

因為心臟不能打出足夠之血量，以供應身體循環及組織代謝所需要，而形成心肌肥大、心肌擴張以及循環鬱血的各種症狀與徵象。

### ❖ 症狀

1. 需用一個枕頭以上才能入睡，夜間睡覺時突然感覺呼吸困難。
2. 平躺感覺氣喘，須坐起才能緩解。
3. 運動耐受力減弱、活動性氣喘。
4. 尿量減少、下肢水腫。
5. 厭食、噁心、疲勞，腹部脹氣、消化不良，右上腹脹痛感。

### ❖ 飲食

1. 攝取低熱量飲食並補充維他命，可促使體重減輕，減輕心臟負荷。
2. 應給予清淡、容易消化的食物。
3. 採少量多餐，可減輕腸胃道在消化食物時需要的血液量。
4. 避免產氣食物，例如：洋蔥、蒜頭、韭菜、辣椒、花椰菜、高麗菜、青椒、地瓜、豆類。
5. 採低鈉飲食：含高鈉之食物勿攝取，如：燻肉、臘肉、香腸、罐頭食品、啤酒、可樂、蕃茄醬、味精、肉汁、速食麵、醬油。
6. 不宜使用菸、酒、茶、咖啡等刺激性食物。少量多餐，用餐後宜休息一小時，不必立即工作，粗糙、產氣、太鹹食物應避免，補充含維他命、纖維高的食物。

### ❖ 服用毛地黃應注意

1. 服用毛地黃之前，一定要測量完整一分鐘的脈搏跳動。
2. 如心跳太快大於 100 次/分鐘或低於 60 次/分鐘、變得不規則時，應盡快返院診治。
3. 依處方按時服藥包括毛地黃、利尿劑，切勿自行停藥或增減劑量及亂服成藥，定期在門診調整藥物，並做追蹤檢查。

## ❖ 日常生活注意事項

### 1. 適當的休息與運動

- (1) 調整日常生活時刻表，以免過度疲勞。
- (2) 下午需要小睡片刻，縮短工作時間，夜間早點休息。
- (3) 如體力已漸恢復，可適量運動，如：散步、做簡單的柔軟體操，以不疲倦為原則。

### 2. 預防便秘。

### 3. 勿抽菸及飲酒。

### 4. 定期接受身體檢查。

### 5. 衣著應寬鬆，勿著緊身衣。

### 6. 至少每週測量二次體重。

### 7. 認識病情加重的症狀，迅速就醫。

- (1) 感覺日漸疲倦、厭食。
- (2) 稍微活動，即感覺喘不過氣、心跳加快。
- (3) 腳或踝水腫、腹部腫脹、小便減少。
- (4) 平躺時感覺呼吸不順，需墊高頭部方能入睡。
- (5) 反覆咳嗽和呼吸道感染且久治不癒。

### 8. 採限制水份治療者應注意事項：

- (1) 過多水分及鹽分的攝取，對心、腎功能有問題的人，會出現水腫、體重增加、皮膚緊繃、發亮、血壓增高、心搏過速、心律不整、頸靜脈怒張、呼吸速率增加，攝入量比輸出量多的情形。
- (2) 限制液體攝入時，可含碎冰塊或冰水漱口，以減輕口渴的現象。
- (3) 出院後出現腳或足踝水腫，小便減少、氣喘、心悸等情形需儘速回診就醫。

#### 參考文獻：

- 蔡仁貞、梁穎、洪美英、高秋惠、楊易宏、張效煌(2016)·心臟疾病護理·於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理上冊*(七版，811-827頁)·台北市：華杏。
- 曾憶美、邱秀娟、江錦玲(2014)·運用心臟復健照護一位充血性心衰竭患者之護理經驗-志為護理-*慈濟護理雜誌*，13(2)，101-110。

