

心臟衰竭病人之日常生活注意事項

王伯伯有糖尿病五年了，過年前後天氣劇烈變化，忽冷忽熱的，早晨起床後胸口悶痛，難過到喘不過氣來，家人把王伯伯送到急診，醫師說是心肌梗塞，緊急做了心導管，也放了支架。醫師特別叮囑王伯伯，已經有心臟衰竭的情形了，一定要好好追蹤，可是王伯伯以為這樣處理過，心臟病應該好了，出院後就沒再去醫院了，沒想到這幾天沒辦法穿鞋子，腳都腫脹起來。家人帶著王伯伯看醫師，醫生師，心臟衰竭的情況變嚴重了，王伯伯想，「我明明還活得好好的，平常也可以走來走去，心臟怎麼會衰竭咧？」

心臟衰竭是甚麼？

一般人的心臟功能，可以打出血液的總量足以供給全身器官使用，即使運動時全身器官需要的血液量增加，也都應付有餘。

但是當心臟受傷，無法打出全身器官使用的血液總量時，或是全身器官需要的血液總量不正常的增加時，就稱作心臟衰竭。

心臟衰竭的症狀有哪些？

當出現心臟衰竭時，因為全身器官需要的血液總量供給不足，所以身體會自然的重新分配血液供給量，部分器官的血管就會開始收縮，減少血液的提供。因此，皮膚的血量減少，會出現蒼白、甚至發紺（看起來黑黑的）的顏色；因為心臟打出的血量不足，大腦的供給量下降，會覺得疲倦；腸胃道的血液量也會減少，蠕動變差，就出現消化不良；腎臟的血液供給量變少，小便量也就跟著減少。

小便量減少代表體內多餘的水分無法排出，這時水分就會開始在體內堆積，坐著時，水就跑到下肢，出現腳背水腫，嚴重時，會一直水腫到膝蓋甚至大腿；晚上睡覺時，水就慢慢跑到肺臟，累積到某個程度，半夜就會開始呼吸不順，甚至坐起來大口喘氣，或是每天需要墊 2、3 個枕頭睡覺，才不會讓太多的水分跑到肺臟。

這些都是心臟衰竭時可能出現的症狀，但是這些症狀都跟其他的疾病非常相似，所以有上述的症狀出現時，還是需要由醫師診斷才能確定原因。

心臟衰竭的症狀能改善嗎？

當醫師診斷心臟衰竭時，並不一定代表上面的症狀全部都會出現，即使有上面的症狀，還是可以靠自己的日常照顧，得到改善，甚至回復原本的生活。在穩定的情況下，還是可以出國賞櫻花、年輕人還可以去浮潛，繼續享受快樂人生。

心臟衰竭日常生活應該注意哪些？

日常生活的保健代表著每天都應該要注意的事項，項目包括：體重、水分、鹽份、藥物、運動、症狀觀察，只要這 6 項能夠做到，就可以讓心臟功能好好的控制。

體重注意事項

每天早晨起床後，先上廁所，在吃早餐前一定要記得量體重，並且記錄下來，從體重的變化可以知道前一天是不是有好好的控制自己。如果前一天沒有注意，第二天的體重就會反應出來。如果體重有增加，第二天的飲食、飲水就要多加留心喔！

一般來說，正常人沒有刻意增加體重的情況下，是不可能 1 天增加 1 公斤的，所以，如果 1 天超過 1 公斤，或是一星期內超過 2 公斤，表示體內的水分出現不正常的增加。如果體重維持增加的趨勢，可能需要提早到門診，請醫師協處理。

水分注意事項

心臟衰竭者的心臟功能比正常人差，所以可以處理的工作當然也會比較少，水分喝得多，表示心臟要多跳更多次，才能輸送更多的水分到腎臟再排出體外，所以水分的控制，就是幫助心臟減少負擔。

有心臟衰竭的人，會建議 1 天的水分總量大約是 1,500~1,800cc。水分不單單只有開水，還包括其他帶有水分的東西，包括飲料、湯、水果、果凍等等，甚至看起來很乾的白飯，都帶有 55% 的水分，稀飯更高達 85%。

當心臟功能還不錯時，水分的限制可能沒有很嚴格，但是當心臟衰竭嚴重時，就必須要確實遵守水分的控制，甚至需要記錄所有吃進肚子的食物種類、食物重量，仔細的計算水分。

常常會遇到早餐、午餐、點心等等就已經把整天的 1,500~1,800cc 的水分「扣打」用光光，以致於晚餐可以吃的分量變少。嚴格限制又會肚子餓，不限制第 2 又會喘，左右為難…，建議可以將每天允許的水分總量平均分成 3 次，每餐約 500~600cc。找一天量測一下每餐可能吃的飯、菜量，吃藥會喝的水量，水果中的水量等等，就會知道每天會進入體內的水分。可以在合適的範圍之間，自由分配水分總量，例如：下午想多喝一碗綠豆湯，晚上就要少吃一次水果等。

有人不喜歡喝沒有味道的水，但是喝茶又因為含有咖啡因，會讓心跳增加，心臟負擔也會增加，可以考慮在開水中加片檸檬，增加一些味道。

鹽份注意事項

鹽份吃得多，會讓體內水分排除的功能變差，也就代表水分留在體內的量更多，所以鹽份是需要留心注意的。

鹽份並不單指「食鹽」，而是指鈉(Na)含量，正常人建議每日攝取鈉含量約 2,000~2,400 毫克(大約是 5~6 克鹽)，心臟衰竭的人建議每日攝取鈉含量在 2,000 毫克以下(5 克鹽)，如果水腫厲害、心臟衰竭症狀嚴重的人，建議每日攝取鈉含量在 1,200 毫克以下(3 克鹽)。

食鹽、海鹽、岩鹽等各種鹽類產品，以及味精、雞精粉、雞湯塊、調味粉、醬油、烏醋、烤肉醬、沙茶醬等名稱看不到「鹽」的佐料，都含有大量的鈉。不只有調味料，連食物本身也含有鈉，尤其是醃製類、加工類等食物，例如泡麵、番茄汁、花枝丸、運動飲料等。市售的保健食品如雞精、蜆精、鰻精、牛肉精等，鈉含量也非常高，千萬不要為了補身體，反而吃進了更多鈉，造成心臟更大的負擔。

食物有味道或有鹹味，大部分是因為有鈉的關係，所以減少鈉的使用，會讓食物變得比較沒有味道，很多人因此沒有辦法做到，就非常排斥低鈉飲食。實際上，國人因為外食的比例增加，口味也越來越重，重視健康養生的商家，反而因為口味清淡，不易獲得民眾的青睞。

實際上，口味是可以慢慢訓練的，當鹽份使用慢慢減少，分布在舌頭上其他的味覺也會慢慢甦醒，吃東西可以開始嚐到食物的原味，而不單只有「鹹味」，食物的滋味反而會更好。這是需要時間改變，無法一蹴可及的，改變的過程中，可以利用其他天然食材來增加食物的各種風味，包括蔥、薑、蒜、胡椒等。檸檬、鳳梨等天然水果也可以入菜，一旦習慣了少鈉的飲食，餐廳的食物反而會覺得太鹹、難吃呢！

買東西時，要學會看各類食物的營養標示或成分標籤喔！但是要小心閱讀，因為目前並沒有統一標示的方法，有的是以「內含 3 份，每 1 含鈉量…」，有的是「內容物 495±10 公克，每 100 公克含鈉量…」，很少直接標示「內容物總含鈉量」，所以一定要特別注意。

市面上的低鈉調味料通常是用「鉀(K)」取代「鈉」，因為鉀跟鈉一樣，都會讓人感到有鹹味，但是鉀的攝取量增加，並不一定適合心臟衰竭的人。如果血液中的鉀升高，許多有助於改善心臟衰竭的用藥反而不能使用了，況且，食物並不一定都使用低鈉調味料，所以，還是花些時間慢慢調整自己的口味比較實在。

食物的水分含量及鈉含量，可以參考衛生福利部食品藥物管理署網頁的食品成分含量表（如參考資料），如果不太會計算，也可以掛本院的營養諮詢門診，由專業的營養師教導選擇的方式。

選擇含鈉低的食物

| | |
|---------|--------------------------|
| 奶類 | 各種奶類或奶製品 |
| 蛋、豆、魚肉類 | 1.新鮮肉、魚及蛋類 2.新鮮豆類及其製品 |
| 五穀根莖類 | 自製米、麵食 |
| 油脂類 | 植物油，如：大豆油、玉米油 |
| 蔬菜類 | 1.新鮮蔬菜 2.自製蔬菜汁 |
| 水果類 | 1.新鮮水果 2.自製果汁 |
| 其他 | 白糖、白醋、五香料 |

避免食用含鈉高的食物

| | |
|---------|--------------------------------|
| 奶類 | 乳酪 |
| 蛋、豆、魚肉類 | 1.醃、滷、燻的食品 2.罐頭 3.速食 |
| 五穀根莖類 | 1.麵包及餅乾等 2.油麵、麵線、速食麵 |
| 油脂類 | 奶油、瑪琪琳、沙拉醬等 |
| 蔬菜類 | 1.醃製蔬菜 2.加鹽的冷凍蔬菜 |
| 水果類 | 1.蜜餞、脫水水果等 2.水果罐頭 |
| 其他 | 1.沙茶醬、蠔油、烏醋等 2.雞精 3.運動飲料 |

藥物

除了上述 3 項日常照護的重點外，心臟衰竭跟其他的疾病一樣，也需要一些藥物輔助改善症狀，國外的大型研究指出，治療心臟衰竭的藥物，有些可以改善心臟功能，有些可以保護腎臟。千萬不要因為症狀改善了，就把藥物停用囉！況且，研究也指出，只有規則的服藥，才能延長壽命，同時減少住院的次數。

心臟衰竭建議使用的藥物類別主要有：

1. 醛固酮拮抗劑(臺大醫院藥物有：Aldactone)：作用為減少心臟的壓力，輕微利尿作用；副作用有血鉀升高、男性乳房增大。
2. 血管收縮素轉化酶抑制劑(臺大醫院藥物有：Capoten, Renitec, Tritace)、血管收縮素接受體拮抗劑(臺大醫院藥物有：Diovan, Cozaar, Blopress)：作用為血管擴張、減輕心臟負荷；副作用包括頭暈、乾咳、血鉀升高。
3. 乙型交感神經阻斷劑(臺大醫院藥物有：Betaloc ZOK, Dilatrend, Concor)：作用為減慢心跳及降低血壓，減輕心臟負擔；副作用有頭暈、虛弱無力。
4. 利尿劑(臺大醫院藥物有：Lasix, Aldactone, Burinex, Natrilix)：作用為排除體

內過多的水分，減輕心臟負擔；副作用有頭暈、雙腳無力。

5. 毛地黃強心劑 (Digoxin)：增加心臟收縮力，提高心輸出量；副作用為噁心、嘔吐、視力模糊；吃藥前先量心跳次數，少於每分鐘 60 次或出現上述症狀應報告醫師。

運動

心臟衰竭並不表示只能躺在床上，相反的，固定的運動，可以強化血管功能，增加心肺耐力，甚至減緩心臟衰竭的症狀，所以依照自己的喜好，選擇一個固定的運動種類，並且規則的運動是非常重要的。

並不是一定要跑步、游泳之類消耗能量高的才算是運動，對心臟衰竭的人而言，最好的運動其實是散步走路。無法走路者，也可以原地做伸展體操、甩手運動。即使無法站立或是走路不穩，也可以坐著伸展上肢、抬腿等活動。連躺在床上，也可以自己伸展雙手、雙腳。只有自己活動，才能有效的達到運動的效果，家人幫忙做運動，效果只會出現在家人身上喔！

此外，體重越重，心臟的負擔越大，所以要注意是否有肥胖的現象，除了飲食的熱量要注意外，運動也可以有減重的效果，維持標準體重，是最有利於健康的。

標準體重的算法

依照身體質量指數 (Body Mass Index 簡稱 BMI)：

- 體重 (公斤) 除以身高 (公尺) 的平方
($BMI = Kg/m^2$)
- BMI 在 18~24 之間正常
(最有利於健康與壽命的理想值)
- BMI 在 24~27 之間體重過重
- BMI 大於 27 以上則肥胖

例如：體重 56 公斤，身高 160 公分（ 1.6 公尺）

$$\text{BMI} = 56 \div 1.6 \div 1.6 = 22$$

症狀觀察

水分是否有堆積在體內是心臟衰竭病人需要注意的事情，可以從每天觀察自己是否有出現足背或腳踝水腫、是否出現呼吸喘或咳嗽等情形，是否有體重的變化來發覺。如果出現水腫、呼吸喘、咳嗽、1 天增加 1 公斤、1 星期增加 2 公斤的情況時，請提早返回門診，請醫師協助評估藥物的調整。

切記，症狀輕微時，稍微調整藥物就可以解決了，症狀嚴重如肺積水時，可能就需要住院才能處理，所以每天觀察自己的症狀變化，也是功課之一。

希望各位心臟衰竭的病友，都能快樂享受每一天。

參考資料:

1. 衛生福利部食品藥物管理署(2011)·食品成分表·取自 <http://consumer.fda.gov.tw/FoodAnalysis/ingredients.htm>
2. 陳明豐總策畫·(2009)·守護一顆心--心臟衰竭診治照護全書·台北市：城邦出版社·
3. Albert, N. M. (2008). Role of nursing in the management of acute heart failure syndromes. Acute Heart Failure. London, England: Springer London
4. Jessup, M., Abraham, W. T., Casey, D. E., Feldman, A. M., Francis, G. S., Ganiats, T. G., . . . Yancy, C. W. (2009). 2009 Focused update: ACCF/AHA guideline for the diagnosis and management of heart failure in adults. A report of the American College of Cardiology Foundation/American Heart Association task force on practice guidelines. Circulation, 119(14), 1977-2016.
5. Washburn, S.C., & Homberger, C.A.(2008). Nurse educator guidelines for the management of heart failure. Journal of Continuing Education in Nursing, 39(6), 263-267.