

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.