心臟衰竭

什麼是心臟衰竭？

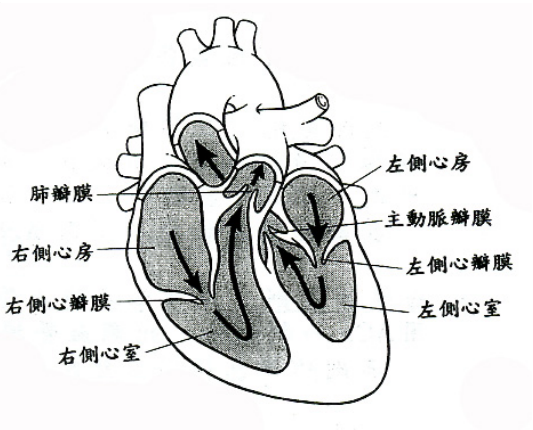
心臟衰竭指心臟肌肉受損或負荷過度，以致無法輸送足夠的血液供給身體之需要。“心臟衰竭”並非心臟完全失去功能或心臟停止。

心臟的功能

心臟是由肌肉構成，具有“唧筒”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，再重復以上的過程。

什麼是左側及右側心臟衰竭？

心臟衰竭又分爲左側、右側或左右兩側之心臟衰竭。然而，心臟肌肉一般先從左側開始損壞。心臟左右兩側各有一個心房及一個心室。心房負責回收血液，心室則將血液輸送至肺部或全身。當心房或心室失去其輸送足夠血液之功能時，心臟衰竭就此出現了。



- **左側心臟衰竭**:左側心臟之血液由肺部而來，若左側心臟功能衰竭，血液會聚集在肺部，造成肺部積水。當心臟之“唧筒”功能衰退時，血液循環緩慢下來，導致液體聚集在身體之組織內，引起水腫。此“額外液體”或“瘀塞”之情形被稱爲充血性心衰竭。
- **右側心臟衰竭**一般是左側心臟先衰竭而來。左側心臟衰竭時，右側心臟因承受來自肺部多餘液體所造成的壓力，最終右側心臟之肌肉也跟著受損。當右側心臟喪失其“唧筒”之能力時，血液會聚集在靜脈血管內，進而引起足部及腳踝水腫。

造成心臟衰竭之原因:

- 冠心病
- 高血壓
- 心肌病變或心肌發炎
- 嚴重肺部疾病
- 過去有心肌梗塞之病史
- 心瓣膜病變
- 先天性心臟病
- 糖尿病

Chinese Community Health Resource Center 華人社區健康資源中心

心臟衰竭的癥狀:

- 呼吸短促
- 下肢水腫
- 疲倦
- 思維混亂，思考能力減弱
- 不停咳嗽或呼吸帶有哮鳴音
- 食慾不振，反胃
- 心跳加速

診斷檢驗之方法:

1. 胸部 X 光
2. 心電圖
3. 血液檢查
4. 運動心電圖
5. 心臟超音波：應用音波來檢查心臟之結構及跳動之功能，查看心臟肌肉有無肥大及心臟“喇筒”之能力。
6. 核醫檢查：在靜脈血管內注射顯影劑，然後拍攝心藏收縮輸送血液之圖片。

心臟衰竭之治療

心臟衰竭是因經年累月所造成的。因此，至目前爲止，還沒有出現可以治癒心衰竭之方法。然而，您可以透過服用藥物及調整某些生活習慣(如飲食及運動)來控制病情。病情控制的成功與否，全靠您自己的意願及決心來自我護理。

心臟衰竭之治療有藥物治療、改變生活方式及手術。

1. **藥物治療**：依照醫囑來服藥是很重要的。以下是常見治療心臟衰竭的藥物：
   - <u>ACE 抑制劑</u>：治療心臟衰竭的首選藥物。屬於血管擴張劑中之一種，可使血管擴張，降低血壓，及減輕心臟之負荷。ACE 抑制劑可抑制身體內制造 Angiotensin。Angiotensin 可使血管收縮而導致血壓上升。副作用包括頭暈、咳嗽、低血壓及血鉀質升高。

   - <u>BETA 阻斷劑</u>可以減慢心跳及降低血壓，減輕心臟之負擔。心臟衰竭時，心臟肌肉爲了補償其衰退之收縮功能，心跳會加速，卻因此更加重心臟之負擔。其副作用包括頭暈、低血壓、心跳過慢及更多液體聚積在體內。

   - <u>利尿劑(去水藥)</u>：將體內多餘的水份排出體外。它可以減輕肺積水，讓呼吸較順暢。亦可以減輕腳踝及腿部之水腫。利尿劑藥量之調整完全視乎體重之變化而定，因此，每日測量體重是非常重要的。
     某些利尿劑亦會將鉀質排出體外，如服用此類利尿劑時，要定時檢查血液中之鉀質濃度，並可能要多吃含高鉀質之食物(如香蕉、杏子、香瓜、密瓜、西柚、橙、番茄、西蘭花、西洋菜、馬鈴薯、甜番薯、菠菜和苦瓜等)或可能要服用鉀片來維持血液中正常之鉀質。詢問醫生您是否需要補充鉀質。
     如在傍晚或晚上服用利尿劑，將會干擾睡眠，所以盡可能在白天服用。

   - <u>毛地黃藥</u>：其作用爲加強心臟收縮之功能。服用毛地黃時，偶爾要檢查血液中毛地黃之濃度。
     倘若過高會引起食慾減退，反胃、嘔吐、視力模糊或視力帶有不正常之色彩。毛地黃偶而亦會造成心跳不規律或心臟漏跳。如有此類副作用，要立即通知醫生。若同時服用毛地黃藥及利尿劑，應要定時檢查血中鉀質濃度及腎臟功能。

Chinese Community Health Resource Center 華人社區健康資源中心

- Angiotensin 感受器阻斷劑(ARBs):
  ACE 抑制劑可降低血液中 Angiotensin 之數值，而 Angiotensin 感受器阻斷劑則阻止 Angiotensin 對心臟及血管有任何的作用。與 ACE 抑制劑比較，此類藥物不會引起顯著的副作用。因服用 ACE 抑制劑而有不良反應時，醫生就會推介服用此類藥物。副作用有頭暈、低血壓、腎藏功能及鉀質不正常。

- 腎上腺激素對抗藥阻斷腎上腺激素對身體之作用(腎上腺激素是一種壓力激素，會使心臟衰竭情況惡化)。副作用有乳房脹大及血中鉀質濃度升高。

- 稀釋血液之藥物可防止血液凝固成小血塊。心臟衰竭時，下肢、肺部之血管內及心臟內容易產生小血塊。如果血塊運行至腦部之血管會造成阻塞，而導致中風。副作用有流鼻血、牙齦流血、使用刮鬍刀後易破皮流血、皮下淤血，如果皮下淤血嚴重或流血不止時，要向醫生報告。

2. 改變生活方式:
   如果心臟衰竭屬於輕度及中度時，若能調整某些日常生活習慣，將可過著幾乎正常之生活:
   - 戒煙
   - 減肥
   - 限制咖啡因飲品
   - 進食低脂肪，低鹽食物
   - 養成做運動之習慣
   - 減少生活壓力
   - 注意癥狀之變化，並隨時向醫生報告
   - 戒酒或限制酒量(每周二至三次，每次只飲一杯酒)*
   - 限制液體之攝取
   - 定時測量體重，增加時要通知醫生

*一杯酒指一瓶啤酒或一杯含有不超過一盎司烈酒之雞尾酒。

3. **手術:** 如果心臟衰竭之原因爲心瓣膜病變或心臟之血管阻塞而引起，則可採用手術治療之方法。

Chinese Community Health Resource Center 華人社區健康資源中心

飲食應注意事項

1. **限制鈉(鹽)的進食量**

   減少鹽份攝取量是心臟衰竭之主要食療法。“鹽”使水份積聚在體內，引起體重上升及讓心臟增加負擔。

   輕度及中度之心臟衰竭時，鹽份攝取量每日應限制在 3,000 毫克以下（約 1 1/4 茶匙）。至於嚴重之心臟衰竭，鹽份攝取量每日更要限制在 2,000 毫克以下（少於 1 茶匙）。

   避免含鹽份高之食物如火腿、臘腸、醃肉、鹹魚、罐頭食物、鹽、醬油、魚露、蠔油、味精、豆豉、辣椒醬、豆板醬、蝦醬和腐乳等。

   與您的醫生討論是否使用代鹽。代鹽本身含有鉀質，您可能會攝取過量之鉀質。

2. **限制液體之攝取**

   嚴重之心臟衰竭，每日之水份攝取量大約在 1000 至 2000 毫升(4 至 8 杯，每杯 240 毫升)或更少的量。一般之建議爲每日限量少於 2000 毫升(大約 8 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。

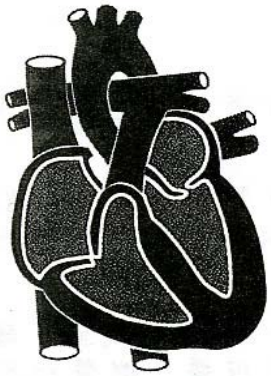
每日測量體重之重要性

每日早上要測量體重。測量時間最好選在解小便之後及吃早餐前。假如在**一天內增加了 2 磅以上**，**一週內增加了 3 至 4 磅以上**或者增加了醫生曾向您提及的磅數，您要通知醫生。

什麼情況之下，要聯絡醫生？

如果出現以下之情況，要立刻聯絡您的醫生：

- 體重突然增加(如以上所述)
- 呼吸短促(非由運動或用力所引起)
- 下肢愈來愈腫脹
- 腹部脹痛
- 睡眠不安(因呼吸急喘而醒來，需要用數個枕頭來把頭抬高)
- 經常乾咳
- 更加容易疲勞



Chinese Community Health Resource Center
華人社區健康資源中心