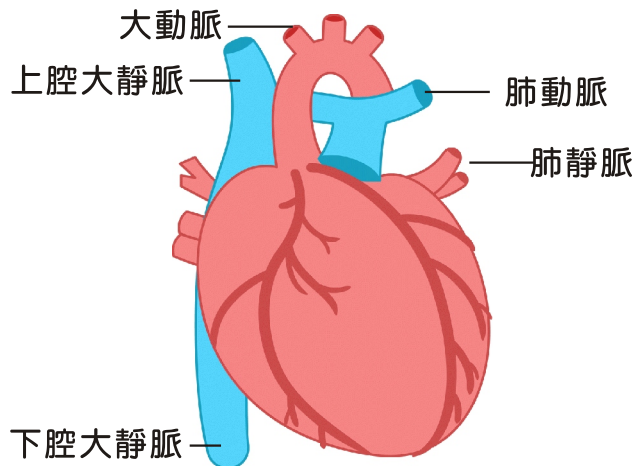


心臟衰竭患者 注意事項



病房製作

諮詢專線：(04)7113456#8691

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2021年03月

修訂日期：2025年09月(三版)

51500-單張-中文-106-03

一、什麼是心臟衰竭？

心臟如同身體內的幫浦馬達，負責打出足夠的血液量供各器官使用，以維持身體功能。正常射血率要有 50%，當少於40%就可以稱之為「心臟衰竭」。

右心衰竭：

右心衰竭是由肺部疾病引起，長期吸菸者最為常見。由於血液滯留於右心室，令回流心臟的血液受阻。



左心衰竭：

左心衰竭是指由左心室輸送到身體周邊器官的血液不足夠，造成血液滯留於肺部血管內。

二、原因：

酗酒、抽菸、血管阻塞、高血壓、糖尿病、肥胖、先天性心臟病、甲狀腺機能亢進、貧血(缺氧)、肥胖等，皆可能引起。

三、飲食注意事項：

1. 飲食採少量多餐為宜。
2. 維持理想體重，避免肥胖。
3. 攝取清淡、低鹽份的食物。
4. 汽水、含糖飲料、罐頭食品、咖啡及酒等食品應避免食用。



5. 減少含高油之飲食，如油炸、油酥等食品。
6. 若有水腫的患者請適量減少水分的攝取，及減少湯汁之攝取。
7. 多選用蔬菜及適量的水果可避免便秘。

若需要更詳細的飲食建議及諮詢，請通知護理人員為您聯絡「營養師」作深入說明。

四、注意事項：

急性期

- 1.採取高坐臥姿勢，可以減少心臟負荷及呼吸困難症狀。
- 2.保持周圍環境安靜，不只是身體上的休息，心情也要放輕鬆。
- 3.絕對臥床休息。

恢復期

- 1.調整生活作息，下午需小睡片刻，工作時間要比以前減少，晚上早點休息。
- 2.不做費力、粗重的工作，活動時應採漸進式。
- 3.按醫師指示服藥，勿私自停藥或改藥，尤其是毛地黃藥物及利尿劑的使用。
- 4.注意藥物中毒症狀：【毛地黃藥物】每天要測量並記錄脈搏，假使每分鐘小於60次，且有食慾不好、頭痛、噁心、嘔吐、腹痛、嗜睡、記憶力喪失、幻覺、複視、畏光、皮膚出現麻疹等現象，應回門診就醫。

- 5.每天早上於上完廁所後及早餐前量體重，並記錄以供醫師治療用藥參考。
- 6.大小便：大便時不能太用力，以免增加心臟負擔，平日多吃蔬菜、高纖食品，避免便秘，如有需要依醫囑服用適當的軟便劑。
- 7.戒菸及避免吸二手煙：吸煙是造成冠狀動脈疾病的危險因素，應禁止吸煙，以免增加心臟的負擔。



- 8.避免太冷太熱、溫差太大、空氣不好的環境，如：洗三溫暖，進出冷氣房。
- 9.按時回門診追蹤。

自我評量(是非題)

- () 1.飲食應攝取清淡及低鹽飲食。
- () 2.避免便秘，保持排便順暢。

參考資料：

心臟衰竭健康照護手冊(2022)

彰基心臟衰竭中心、護理部(2024)·

心臟衰竭患者注意事項(第九版)·

衛教單張。

題 號	1	2
解 答	○	○