

心脏衰竭

Heart Failure

什麼是心脏衰竭？

心脏衰竭是指心脏肌肉受损或负荷过度，以致无法输送足够的血液供给身体的需要。“心脏衰竭”并非指心脏完全失去功能或心脏停止。

心脏的功能

心脏是由肌肉构成，具有“唧筒”之作用，它的功能就像一部“抽水机”，将血液输送至全身。右侧心脏输送血液至肺部，血液在肺部得到氧气后回流至左侧心脏。左侧心脏将含氧的血液输送至脑部、四肢及全身其它器官。当身体消耗血液中的氧气之後，此缺氧之血液会回流到右侧之心脏，再重复以上的过程。

什麼是左侧及右侧心脏衰竭？

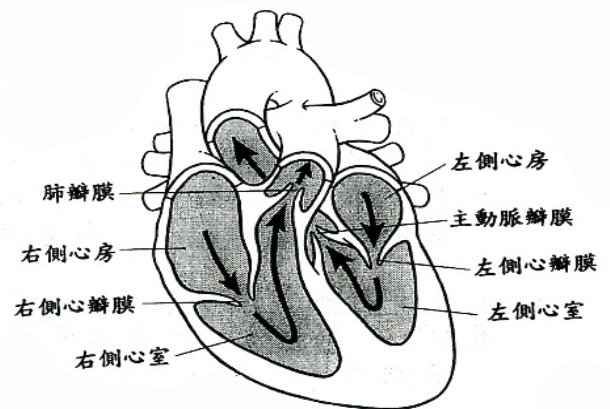
心脏衰竭又分为左侧、右侧或左右两侧心脏衰竭。然而，心脏肌肉一般先从左侧开始损坏。心脏左右两侧各有一个心房及一个心室。心房负责回收血液，心室则将血液输送至肺部或全身。当心房或心室失去其输送足够血液之功能时，心脏衰竭就出现了。

- **左侧心脏衰竭**:左侧心脏的血液由肺部而来，若左侧心脏功能衰竭，血液会聚集在肺部，造成肺部积水。当心脏的“唧筒”功能衰退时，血液循环缓慢下来，导致液体聚集在身体的组织内，引起水肿。此“额外液体”或“瘀塞”的情形被称为充血性心衰竭。
- **右侧心脏衰竭**一般是左侧心脏先衰竭而来。左侧心脏衰竭时，右侧心脏因

承受来自肺部多馀液体所造成的压力，最终右侧心脏之肌肉也跟著受损。当右侧心脏丧失其“唧筒”的能力时，血液会聚集在静脉血管内，进而引起足部及脚踝水肿。

造成心脏衰竭之原因：

- 冠心病
- 过去有心肌梗塞病史
- 高血压
- 心瓣膜病变
- 心肌病变或心肌发炎
- 先天性心脏病
- 严重肺部疾病
- 糖尿病



心脏衰竭的癥状：

- 呼吸短促
- 不停咳嗽或呼吸带有哮鸣音
- 下肢或腹部水肿
- 食慾不振，反胃

- 疲倦
- 心跳加速
- 思维混乱，思考能力减弱

诊断检验方法：

1. 胸部 X 光
2. 心电图
3. 血液检查
4. 运动心电图
5. 心脏超音波：应用音波来检查心脏的结构及跳动的功能，查看心脏肌肉有无肥大及心脏“唧筒”的能力。
6. 核医检查：在静脉血管内注射显影剂，然後拍摄心脏收缩输送血液之图片。

治疗心脏衰竭

心脏衰竭是日积月累造成的。因此，至目前为止，还没有出现可以治愈心衰竭的方法。但是，您可以透过服用药物及调整某些生活习惯(如饮食及运动)来控制病情。病情控制的成功与否，全靠您自己的意愿及决心来自我护理。心脏衰竭的治疗包括药物治疗及改变生活方式。

1. 药物治疗：依照医嘱来服药是很重要的。

以下是常见治疗心脏衰竭的药物，但并非人人都需要服用所有这些药物：

- **ACE 抑制剂：**治疗心脏衰竭的首选药物。属于血管扩张剂中的一种，可使血管扩张，降低血压，及减轻心脏之负荷。ACE 抑制剂可抑制身体内制



造 Angiotensin。Angiotensin 可使血管收缩而导致血压上升。

副作用包括头晕、咳嗽、低血压及高血钾质。

- BETA 阻断剂可以减慢心跳及降低血压，减轻心脏负担。心脏衰竭时，心脏肌肉为了补偿其衰退的收缩功能会增加心跳的速度而因此加重心脏的负担。

其副作用包括头晕、低血压、心跳过慢及更多液体聚积在体内。



- **利尿剂(去水药)：**将体内多馀的水份排出体外。它可以减轻肺积水，让呼吸较顺畅亦可以减轻脚踝及腿部的水肿。利尿剂药量的调整完全视乎体重的变化而定，因此，每日测量体重是非常重要的。

某些利尿剂亦会将钾质排出体外。如服用此类利尿剂，要定时检查血液中的钾质浓度，并可能要多吃含高钾质的食物(如香蕉、杏子、哈密瓜、密瓜、西柚、橙、番茄、西兰花、西洋菜、马铃薯、番薯、菠菜和苦瓜等)或可能要服用钾片来维持血液中的正常钾质。询问医生您是否需要补充钾质。

如在傍晚或晚上服用利尿剂，将会干扰睡眠，所以尽可能在白天服用。

- 毛地黄药：其作用为加强心脏收缩的功能。服用毛地黄时，偶尔要检查血液中毛地黄的浓度。倘若过高会引起食欲减退，反胃、呕吐、视力模糊或泛黄。毛地黄偶而亦会造成心跳不规则或漏跳。如有此类副作用，要立即通知医生。若同时服用毛地黄药及利尿剂，应定时检查血中钾质浓度及肾脏功能。

● Angiotensin 感受器阻断剂 (ARBs) :

ACE 抑制剂可降低血液中的 Angiotensin，而 Angiotensin 感受器阻断剂则阻止 Angiotensin 对心脏及血管有任何的作用。

与 ACE 抑制剂比较，此类药物不会引起显著的副作用。因服用 ACE 抑制剂而有不良反应时，医生就会推介服用此类药物。副作用有头晕、低血压、肾藏功能及钾质不正常。

- 肾上腺激素对抗药阻断肾上腺激素对身体的作用(肾上腺激素是一种压力激素，会使心脏衰竭情况恶化)。副作用有乳房胀大及血中钾质浓度升高。
- 血液稀释剂可防止血液凝固成小血块。心脏衰竭患者有发生血栓的风险，通常在腿部、肺部和心脏的血管中。如果这些血块进入大脑的血管，流向大脑的血液就会被切断，从而导致中风。

副作用有流鼻血、牙龈流血、使用刮鬍刀後易破皮流血和皮下淤血。如果皮下淤血严重或流血不止时，要向医生报告。

2. 改变生活方式：

如果心脏衰竭属于轻度及中度时，若能调整某些日常生活习惯，将可过著几乎正常的生活：



- 戒烟
- 减肥
- 限制咖啡因饮品
- 进食低脂肪，低盐食物
- 养成做运动的习惯
- 减少生活压力
- 注意痲状的变化，并随时向医生报告
- 戒酒或限制酒量(每周两至三次，每次只饮一份量酒)*
- 限制液体的摄取定时测量体重，增加时要通知医生

* 一份量酒等於 12 安士啤酒、5 安士葡萄酒或 1.5 安士烈酒。

饮食应注意事项

1. 限制钠的进食量

减少钠的摄取量是心脏衰竭的主要食疗法。钠使水份积聚在体内，引起体重上升及让心脏增加负担。

盐是钠的主要来源。轻度及中度的心脏衰竭时，钠摄取量每日应限制在 2,300 毫克以下(约 1 茶匙)。至於严重的心脏衰竭，钠摄取量每日更要限制在 1,500-2,000 毫克以下。

避免高钠的食物如盐、酱油、鱼露、蚝油、味精、豆豉、辣椒酱、豆瓣酱、虾酱、腐乳、火腿、香肠、腊肉、咸鱼、方便面和罐头食品。

与您的医生讨论是否使用代盐。代盐本身含有钾质，您可能会摄取过量钾质。

2. 限制液体的摄取

如果有严重的心脏衰竭，每日的水份摄取量应在 1000 至 2000 毫升 (4 至 8 杯，每杯 240 毫升) 或以下。一般的建议是每日少於 2000 毫升 (大约 8 杯)。此份量包括任何液体 (如水、果汁、汤、酱汁等) 及含水份多的食物 (如熟麦片、果冻、雪糕、布丁、酸奶、一些水果和蔬菜等)。

向医生查询每日可摄入的液体量。

每日测量体重的重要性

每日早上要测量体重。测量时间最好选在解小便之後及吃早餐前。假如在一天内增加了 2 磅或以上、一週内增加了 3 磅或以上或者增加了医生曾向您提及的磅数，您要通知医生。

什麼情况下要联络医生？

如果出现以下情况，要立刻联络您的医生：

- 体重突然增加 (如以上所述)
- 呼吸短促 (非由运动或用力所引起)
- 下肢愈来愈肿胀
- 腹部胀或痛
- 睡眠困难 (因呼吸急喘而醒来，需要用数个枕头来把头抬高)
- 经常乾咳
- 容易疲劳

