

心臟衰竭 Heart Failure

什麼是心臟衰竭？

心臟衰竭是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的需要。“心臟衰竭”並非指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。右側心臟輸送血液至肺部，血液在肺部得到氧氣後回流至左側心臟。左側心臟將含氧的血液輸送至腦部、四肢及全身其它器官。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，再重複以上的過程。

什麼是左側及右側心臟衰竭？

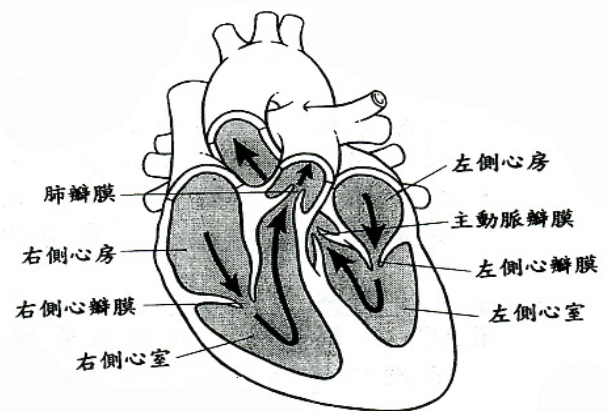
心臟衰竭又分為左側、右側或左右兩側心臟衰竭。然而，心臟肌肉一般先從左側開始損壞。心臟左右兩側各有一個心房及一個心室。心房負責回收血液，心室則將血液輸送至肺部或全身。當心房或心室失去其輸送足夠血液之功能時，心臟衰竭就此出現了。

- **左側心臟衰竭**：左側心臟的血液由肺部而來，若左側心臟功能衰竭，血液會聚集在肺部，造成肺部積水。當心臟的“唧筒”功能衰退時，血液循環緩慢下來，導致液體聚集在身體的組織內，引起水腫。此“額外液體”或“瘀塞”的情形被稱為充血性心衰竭。
- **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”的能力時，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
- 過去有心肌梗塞病史
- 高血壓
- 心瓣膜病變
- 心肌病變或心肌發炎
- 先天性心臟病
- 嚴重肺部疾病
- 糖尿病



心臟衰竭的癥狀：

- 呼吸短促
- 不停咳嗽或呼吸帶有哮鳴音
- 下肢或腹部水腫
- 食慾不振，反胃

- 疲倦
- 心跳加速
- 思維混亂，思考能力減弱

診斷檢驗方法：

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的結構及跳動的功能，查看心臟肌肉有無肥大及心臟“唧筒”的能力。
6. 核醫檢查：在靜脈血管內注射顯影劑，然後拍攝心臟收縮輸送血液之圖片。

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、低血壓及高血鉀質。

- BETA 阻斷劑可以減慢心跳及降低血壓，減輕心臟負擔。心臟衰竭時，心臟肌肉為了補償其衰退的收縮功能會增加心跳的速度而因此加重心臟的負擔。

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。

治療心臟衰竭

心臟衰竭是日積月累造成的。因此，至目前為止，還沒有出現可以治癒心臟衰竭的方法。但是，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。心臟衰竭的治療包括藥物治療及改變生活方式。



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，但並非人人都需要服用所有這些藥物：

- **ACE 抑制劑：**治療心臟衰竭的首選藥物。屬於血管擴張劑中的一種，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



- **利尿劑(去水藥)：**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的水腫。利尿劑藥量的調整完全視乎體重的變化而定，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，要定時檢查血液中的鉀質濃度，並可能要多吃含高鉀質的食物(如香蕉、杏子、哈密瓜、密瓜、西柚、橙、番茄、西蘭花、西洋菜、馬鈴薯、番薯、菠菜和苦瓜等)或可能要服用鉀片來維持血液中的正常鉀質。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。

- **毛地黃藥**：其作用為加強心臟收縮的功能。服用毛地黃時，偶爾要檢查血液中毛地黃的濃度。倘若過高會引起食慾減退，反胃、嘔吐、視力模糊或泛黃。毛地黃偶而亦會造成心跳不規律或漏跳。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，應定時檢查血中鉀質濃度及腎臟功能。

- **Angiotensin 感受器阻斷劑 (ARBs)**：ACE 抑製劑可降低血液中的 Angiotensin，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 抑製劑比較，此類藥物不會引起顯著的副作用。因服用 ACE 抑製劑而有不良反應時，醫生就會推介服用此類藥物。副作用有頭暈、低血壓、腎臟功能及鉀質不正常。

- **腎上腺激素對抗藥阻斷腎上腺激素對身體的作用**（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。
- **血液稀釋劑可防止血液凝固成小血塊。**心臟衰竭患者有發生血栓的風險，通常在腿部、肺部和心臟的血管中。如果這些血塊進入大腦的血管，流向大腦的血液就會被切斷，從而導致中風。

副作用有流鼻血、牙齦流血、使用刮鬍刀後易破皮流血和皮下淤血。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，將可過著幾乎正常的生活：



- 戒煙
- 減肥
- 限制咖啡因飲品
- 進食低脂肪，低鹽食物
- 養成做運動的習慣
- 減少生活壓力
- 注意癥狀的變化，並隨時向醫生報告
- 戒酒或限制酒量（每週兩至三次，每次只飲一份量酒）*
- 限制液體的攝取定時測量體重，增加時要通知醫生

* 一份量酒等於 12 安士啤酒、5 安士葡萄酒或 1.5 安士烈酒。

飲食應注意事項

1. 限制鈉的進食量

減少鈉的攝取量是心臟衰竭的主要食療法。鈉使水份積聚在體內，引起體重上升及讓心臟增加負擔。

鹽是鈉的主要來源。輕度及中度的心臟衰竭時，鈉攝取量每日應限制在 2,300 毫克以下（約 1 茶匙）。至於嚴重的心臟衰竭，鈉攝取量每日更要限制在 1,500-2,000 毫克以下。

避免高鈉的食物如鹽、醬油、魚露、蠔油、味精、豆豉、辣椒醬、豆瓣醬、蝦醬、腐乳、火腿、香腸、臘肉、鹹魚、方便麵和罐頭食品。

與您的醫生討論是否使用代鹽。代鹽本身含有鉀質，您可能會攝取過量鉀質。

什麼情況下要聯絡醫生？

如果出現以下情況，要立刻聯絡您的醫生：

2. 限制液體的攝取

如果有嚴重的心臟衰竭，每日的水份攝取量應在 1000 至 2000 毫升(4 至 8 杯，每杯 240 毫升)或以下。一般的建議是每日少於 2000 毫升(大約 8 杯)。此份量包括任何液體(如水、果汁、湯、醬汁等)及含水份多的食物(如熟麥片、果凍、雪糕、布丁、酸奶、一些水果和蔬菜等)。

- 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
- 腹部脹或痛
- 睡眠困難(因呼吸急喘而醒來，需要用數個枕頭來把頭抬高)
- 經常乾咳
- 容易疲勞

向醫生查詢每日可攝入的液體量。

每日測量體重的重要性

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 磅或以上、一週內增加了 3 磅或以上或者增加了醫生曾向您提及的磅數，您要通知醫生。

