

# 認識充血性心臟衰竭



## 什麼是心衰竭？

心臟輸送血液的力量不足，無法輸送血液到其它器官導致身體各個器官及組織的灌流量不夠，才會開始出現心臟衰竭的症狀。

就像是幫浦失能，造成液體堆積在肺部及身體其他各處的水腫。

## 心衰竭分級

第一級	爬4層以上樓梯不會喘，日常生活不會感到氣喘和疲累
第二級	日常活動會疲勞、心悸、呼吸困難或心絞痛，爬3層樓會稍喘
第三級	爬2層樓會喘、上3樓得花3到5分鐘
第四級	休息時感到呼吸急促，一般病房臥床休息須掛氧氣罩

資料來源／紐約心臟學會 製表／人間福報編輯部

## 心衰竭常見症狀



一動就喘



容易疲倦



咳嗽併泡沫痰



腳水腫



夜喘失眠



心悸或胸悶

## 飲食須知

1. 低鈉飲食原則：

- 減少食用湯汁。
- 點餐時要求少鹽。
- 避免煙燻醬滷等烹調方式。
- 餐後以水果取代鹹味點心。

2. 低熱量、清淡，補充含維他命及纖維量高食物。

3. 少量多餐，不宜使用菸、酒、茶、咖啡等刺激性食物。

4. 避免攝取過多的水份。

水溶性纖維  
代表食物



燕麥、豆類、水果、蔬菜等。

非水溶性纖維  
代表食物



糙米、麩皮、植物的莖和梗。

## 自我照顧須知

1. 避免攝取過多的水份，維持標準體重，每天起床量體重並記錄。
2. 每日測量血壓、心跳並記錄。
3. 肥胖者應減肥，限制卡路里的吸收。
4. 限制過多親友來訪，會減少休息時間，有時會增加心情的激動，無形中增加心臟的負擔。



5. 大便時勿過度用力，以免增加心臟負擔，採取高纖食品及服用軟便劑。
6. 飯後，不可立刻工作，應休息30-60分使心臟休息。
7. 戒菸、避免吸二手煙：菸增加心臟的負擔。
8. 早睡早起，充足睡眠。
9. 避免太冷太熱：洗三溫暖進出冷氣房。



## 就醫提醒



- 早上起床量體重，若增加1-2公斤，且出現呼吸喘，持續咳嗽，末稍水腫時，應立即回院看醫師。
- 復發症狀：如有呼吸急促、咳嗽下肢水腫、無法採半坐臥休息時，應迅速就醫。
- 定時服藥，並定期回門診調整藥物及追蹤檢查。



資料來源：圖片由網路截取