

# 認識充血性心衰竭

## 心臟衰竭常見的症狀：

精神欠佳、容易疲累、吃不下東西、噁心、心悸、活動性呼吸喘、下肢水腫、尿量減少、無法平躺入睡、口乾想喝水。



## 病因：

高血壓控制不良、心臟瓣膜閉鎖不全、腎臟疾病引起水份滯留、嚴重冠狀動脈心臟疾病、心律不整、廣泛性心肌梗塞、嚴重心律不整、肥厚性心肌病變、長期貧血、甲狀腺功能亢進等。



## 心衰竭的注意事項：

1. 定時服藥，並定期回門診調整藥物及追蹤檢查。
2. 採低熱量、清淡、低鈉飲食，補充含維他命及纖維量高之食物，諮詢營養師，因應疾病的個別性，給予適當的飲食規劃。
  - 少量多餐，不宜使用菸、酒、茶、咖啡等刺激性食物。
  - 避免攝取過多的水份，維持標準體重，每天量體重並記錄。
  - 肥胖者應減肥，限制卡路里的吸收。
3. 生活要規律，從事本身能力所及之運動，以增加體力，提高生活品質、改善心臟衰竭的症狀，諮詢復健醫師，規劃適合的運動，了解居家照護的注意事項。
4. 著重日常生活保養，避免感冒及暴露於過冷過熱之環境，需完全戒菸。
5. 認識病情加重時的症狀，如感覺疲倦、食慾不振、呼吸喘、心悸、小便減少、雙足水腫、無法平躺入睡、體重增加快速，2天增加2公斤，此時需提高警覺並立即就醫。



參考資料來源：成大總院 9B  
製作單位：8W  
製作日期：111.01  
修訂日期：113.08  
DL-08-1-005

