

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	心臟內科	編號:7510007
主題	心臟衰竭之居家照護	2005.08.04 訂定
製作單位	51 病房	2024.04.25 五修

一、何謂心臟衰竭

心臟衰竭是指心臟結構或收縮功能異常，使得血液無法循環到全身，導致心輸出量減少，無法維持身體代謝所需。

二、心臟衰竭之分級

依照美國紐約心臟協會分類可分為四級：

第 I 級	身體活動不受限制 平常的身體活動不會引起疲倦、心悸、呼吸困難、或心臟不舒服。
第 II 級	身體活動輕度受限制 可以從事輕度日常活動（如爬樓梯、上下一兩層樓梯、掃地）；稍微劇烈運動，可感覺呼吸困難、疲倦、心悸、或心臟不舒服等不適症狀。
第 III 級	身體活動明顯受限制，休息才會比較改善 從事日常輕微的活動(如上下樓梯、掃地)即會感覺疲倦、心悸、呼吸困難或心臟不舒服。
第 IV 級	任何身體活動都會不舒服 連躺在床上或站著不動，也會出現呼吸困難、疲倦、心悸、或心臟不舒服。

三、心臟衰竭會有哪些症狀？

- (一)容易疲倦：通常發生在活動後，主要是因為組織缺氧導致。
- (二)呼吸困難：為最常見的症狀，平躺時會感到呼吸困難，需藉由坐起來或墊高枕頭才得以緩解。
- (三)心搏過速：因心輸出量減少導致心跳代償增加。
- (四)水腫：發生於四肢(周邊組織水腫)、肝臟(肝腫大)、腹水、肺水腫或肋膜積水。
- (五)夜頻尿症：白天因心輸出量及腎血流減少，尿量減少，但夜間因平躺造成腎血流量相對增加，導致尿量增加，夜間多頻尿。
- (六)胸痛：因心輸出量減少，冠狀動脈血量不足，繼而發生胸悶、胸痛的症狀。
- (七)行為改變：由於心輸出量減少，引起腦部血流不足，導致的大腦功能受抑制(如焦慮、不安、記憶力受損、作惡夢、失眠或頭暈等症狀)。

四、心臟衰竭的居家照護

(一)飲食方面:

<p>多蔬菜多高纖(糙米、大麥、燕麥、堅果)</p>	<p>蔬菜提供膳食纖維，內含有豐富高纖能幫助維持腸道健康，預防便秘問題，也能維持足夠的抵抗力，促進身體新陳代謝、心血管健康；並適量攝取糙米、大麥、燕麥、堅果(圖一)。</p>			
				
<p>圖一、多蔬菜、多高纖</p>				
<p>採少調味品(低鹽)、少加工食品</p>	<p>飲食中採少調味料品(低鹽)，一天勿超過 3 公克 (約一小湯匙)，因鹽中的鈉會使水分留在體內，增加心臟的負擔，故應避免鈉含量高的食物，如臘肉、鹹魚、鹹蛋、皮蛋、香腸、罐頭、肉丸、豆腐乳、醃菜、蛋糕西點等(圖二、圖三)。</p>			
				
<p>圖二、少調味品</p>	<p>圖三、避免食用加工食品</p>			
<p>採低油脂飲食、避免過多的高飽和脂肪酸食物</p>	<p>採低油脂飲食、避免過多的高飽和脂肪酸食物，如五花肥肉、動物內臟、蛋黃、海鮮、蝦等(圖四、圖五)。</p>			
				
<p>圖四、採低油脂飲食</p>	<p>圖五、避免高飽和脂肪酸</p>			
<p>避免刺激性及產氣食物</p>	<p>避免刺激性食物，如：咖啡、酒類、茶類或辣椒，少吃產氣食物，如：韭菜、洋蔥等食物，以免造成心搏過速增加心臟循環負荷(圖六)。</p>			
				
<p>圖六、避免刺激性食物</p>				

(二)每日測量體重及早晚量血壓、心跳：

建議每日早餐前量體重且早晚測量血壓、心跳並記錄，只要體重增加一公斤，大約體內增加 1000 毫升的水分滯留於體內，建議自我限水(1000-1500ml/天)，並於返診時將紀錄交給醫師作為用藥參考。(圖七)



圖七、每日測量體重

(三)大便時不可太用力，以免增加心臟負擔，需增加食物中纖維攝取，並依醫囑服適當軟便劑，維持排便通暢。(圖八)



圖八、避免便秘

(四)每天規律適度有氧運動可強化心血管功能，增加心肺耐力，甚至減緩心衰竭的症狀；最好的運動是散步、走路，運動量皆以不增加呼吸喘或疲累為原則；走路者，可站在原地做伸展體操、甩手運動無法站立或是走不穩者，可在床上作伸展上肢、抬腿等運動。(圖九)



圖九、規律適度運動

(五) 適當社交活動，維持穩定

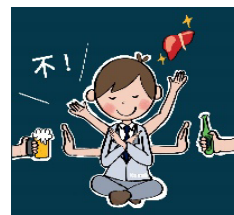
(六) 戒菸戒酒，維持心臟健康情緒及愉快心情。(圖十、十一)



圖十、維持好心情



圖十一、戒菸戒酒



(七) 其他注意事項：

1. 經醫師評估後，家中可自備氧氣、血氧機，如有呼吸喘時，可用氧氣治療，減輕不適症狀，並注意四肢末梢血液循環，觀察有無冰冷、發紫，若仍有以上狀況，應立即返院檢查。
2. 減少造成心臟負擔的因素，如避免感冒或情緒起伏過大。
3. 注意氣候溫度的變化，如氣溫突然下降，會使血管收縮，容易感到身體不適，因此外出請加帶保暖衣服，冬天戴口罩等。
4. 避免太冷太熱、溫差太大及空氣不好的環境，如：洗三溫暖。注意洗澡水

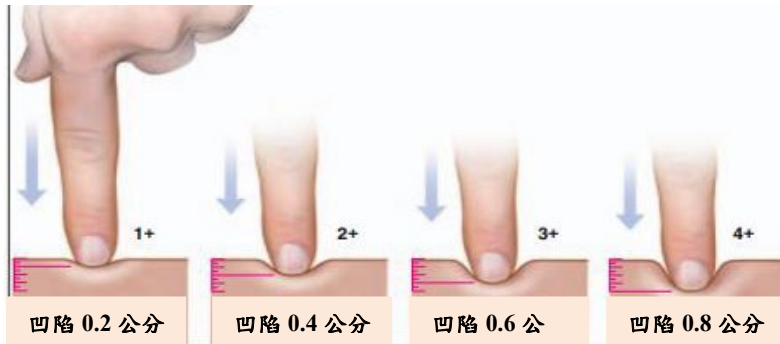
溫度以攝氏四十度左右最好，過熱會使體內血管膨脹，增加心臟負擔；過冷會使血管收縮，影響心臟功能，最好採淋浴。

5. 女性如想要懷孕時，應與醫師詳細討論是否適合。

6. 觀察有無復發症狀：如有呼吸急促、咳嗽、下腹腫脹、下肢水腫、無法採半坐臥休息時應迅速就醫。

(八) 水腫自我監測方法：

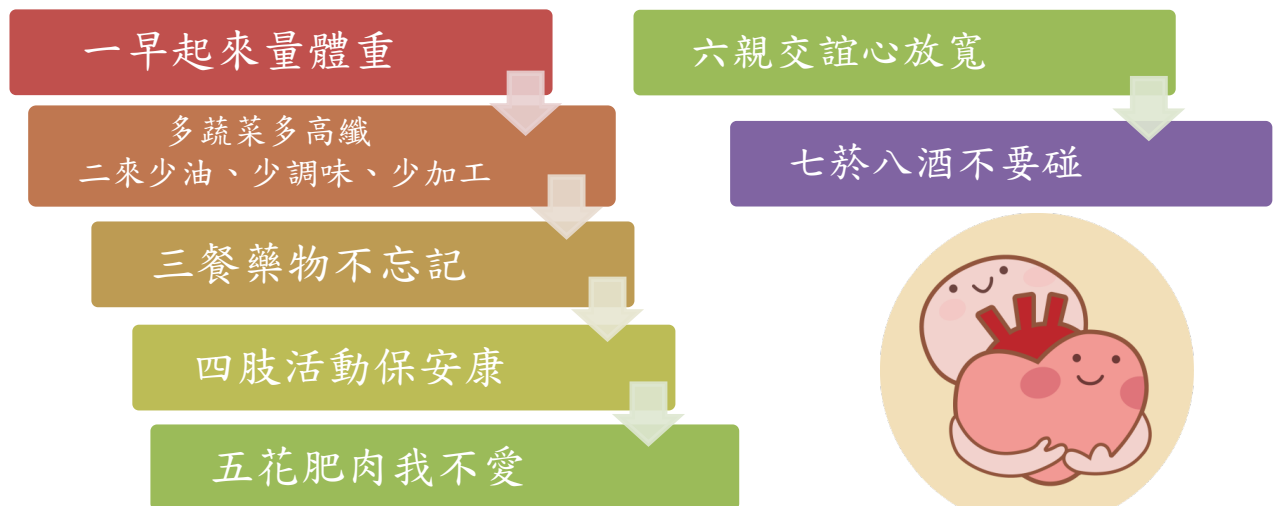
以指腹下壓小腿（尤其是脛骨前皮薄處）或腳踝測試，按壓約 5-10 秒後，當指腹離開皮膚表面，正常狀態下，按壓處會立即恢復原狀，若無法立即恢復則代表有水腫情形，以下圖片能快速教您判別水腫程度。(圖十二)



【輕度水腫】 【中度水腫】 【嚴重水腫】 【超嚴重水腫】

圖十二、凹陷性水腫分級

(九) 守護心衰竭，要記居家保健七口訣！



高雄榮總陪您一起守心
Love Your Heart

參考資料：

毛舒茵 (2022)．心臟衰竭如何吃得健康．奇美醫訊(138)，34-37。

劉敏慧、王兆弘 (2022)．心衰竭個案管理師在整合性照護的進階角色．台灣醫學，26(1)，73-78。 [https://doi.org/10.6320/fjm.202201_26\(1\).0009](https://doi.org/10.6320/fjm.202201_26(1).0009)

李丹英、宋思賢(2023)．心臟衰竭治療新指引-四大用藥外的新發展．臨床醫學月刊，92(2)，491-498。 [https://doi.org/10.6666/ClinMed.202308_92\(2\).0082](https://doi.org/10.6666/ClinMed.202308_92(2).0082)

- 吳靜如、黃少嵩(2018)．左心收縮功能正常之心衰竭．*臨床醫學*，81(6)，352-356。
[https://doi.org/10.6666/ClinMed.202308_92\(2\).0082](https://doi.org/10.6666/ClinMed.202308_92(2).0082)
- 中華民國心臟衰竭照護學會(2020)．*心衰竭護理指導手冊*。
https://www.heartfailure.tw/health_edu/nursing/96
- 中華民國心臟學會(2019)．*臺灣心臟衰竭治療指引*。
<https://drive.google.com/file/d/1rYjTv8BG0IW6qqqwBD8MDqs8S0sz3fP8/edit>
- Bhavi, S., Lydia, F., & Christina, M.(2018). Effectiveness of Interprofessional Care Teams on Reducing Hospital Readmissions in Patients with Heart Failure : A Systematic Review. *Medsurg nursing*, 27(3), 177-185
- Heidenreich, P. A., Bozkurt, B., Aguilar, D., Allen, L. A., Byun, J. J., Colvin, M. M., Deswal, A., Drazner, M. H., Dunlay, S. M., Evers, L. R., Fang, J. C., Fedson, S. E., Fonarow, G. C., Hayek, S. S., Hernandez, A. F., Khazanie, P., Kittleson, M. M., Lee, C. S., Link, M. S., . . . Yancy, C. W. (2022). 2022 AHA/ACC/HFSA Guideline for the Management of Heart Failure: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*, 145(18), e895-e1032.
<https://doi.org/10.1161/cir.0000000000001063>
- Chen, J., & Aronowitz, P. (2022). Congestive Heart Failure. *Med Clin North Am*, 106(3), 447-458.
<https://doi.org/10.1016/j.mcna.2021.12.002>
- Emmons-Bell, S., Johnson, C., & Roth, G. (2022). Prevalence, incidence and survival of heart failure: a systematic review. *Heart*, 108(17), 1351-1360. <https://doi.org/10.1136/heartjnl-2021-320131>
- 圖一、「多蔬菜-我的餐盤手冊」．衛生福利部國民健康署(2018)．取自：
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821>
- 圖一、「多高纖-安心做美食：心衰竭手冊」．高雄榮民總醫院．營養室(2018)．取自：
<https://www.fs.vghks.gov.tw/001/VghksUploadFiles/349/refile/14545/69793>
- 圖二、「做健康的守門員-預防三高慢性病」．高雄市政府衛生局(2021)．取自：
<https://health99.hpa.gov.tw/material/7033>
- 圖三、「做健康的守門員-預防三高慢性病」．高雄市政府衛生局(2021)．取自：
<https://health99.hpa.gov.tw/material/7033>。
- 圖四、「做健康的守門員-預防三高慢性病」．高雄市政府衛生局(2021)．取自：
<https://health99.hpa.gov.tw/material/7033>。
- 圖五、「避免高飽和脂肪酸」．高雄榮民總醫院 51 病房唐玉儀(2024)繪製授權使用。
- 圖六、「避免刺激性食物-咖啡、酒、茶」．高雄榮民總醫院w51 唐玉儀(2024)拍攝授權使用。
「食物-G001-辣椒」．取自高雄榮民總醫院護理部．楊婉琴(2022)。
- 圖七、「用品-B011-體重計」取自高雄榮民總醫院護理部．劉懿葶 (2022)。
- 圖八、「避免便秘」．高雄榮民總醫院 51 病房唐玉儀(2024)繪製授權使用。
- 圖九、「做健康的守門員-預防三高慢性病」．高雄市政府衛生局(2021)．取自：
<https://health99.hpa.gov.tw/material/7033>。
- 圖十、「維持好心情」．高雄榮民總醫院 51 病房唐玉儀(2024)繪製授權使用。
- 圖十一、「禁止吸菸」．取自取自高雄榮民總醫院護理部．國民健康署 (2014)。
- 圖十一、「健康促進-拒絕酒精小心肝」．取自高雄榮民總醫院護理部．沈以涵 (2022)。
- 圖十二、「net:Grading of edema」．med-health．取自：<http://www.med-health.net/Edema-Grading.html>。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！