心臟衰竭

一、前言：

心臟衰竭是因心臟血管疾病，導致心臟無法輸出足夠的血液，以滿足身體的需要，造成水腫、氣喘、疲倦…等臨床症狀。

二、注意事項：

（一）日常生活的安排（依病況來安排活動）

1. 避免粗重之工作，若水腫、呼吸困難、心跳加快，應減少活動量。
2. 避免用力解便，以減少心臟負擔。
3. 呼吸困難、氣喘、疲倦…等臨床症狀，可採半坐臥姿勢或依醫囑使用氧氣，以滿足身體的需要。

(二)發生水腫時應如何處理？

1. 每日測量體重。
2. 依醫囑執行限水計劃(若口渴可口含冰塊、果汁冰棒解渴)。
3. 注意皮膚照顧，避免破皮受傷。
4. 抬高下肢，以利血液回流。

(三)飲食上注意事項：採少量多餐，低鹽飲食-

1. 含有高鈉的「調味料或食品」宜減量或避免攝取。如：小蘇打.味精.醬油.蕃茄醬；罐裝飲料、煙燻、醃製的食品，如：醬菜、臘肉、火腿…等。
2. 可使用增加低鹽飲食口味的調味食品，如：檸檬、柑橘、香料、酒、香菇、胡椒、芥茉…等。
3. 依醫囑攝取含鉀食物如：柑橘、梨子、香蕉、木耳、蕃石榴、葡萄等。

(四)定期服用藥物，並注意下列事項：

1. 定期返診，若有抽搐、無力...等，請告知醫師。
2. 服用毛地黃藥物者應注意，如有下列情況須盡速就醫：
   (1)服藥前測一分鐘脈博，若每分鐘少分 50 次或大於 100 次。
   (2) 注意中毒症狀如噁心、嘔吐、頭痛、視力模糊..等。