



港島東聯網
支援長者離院綜合服務



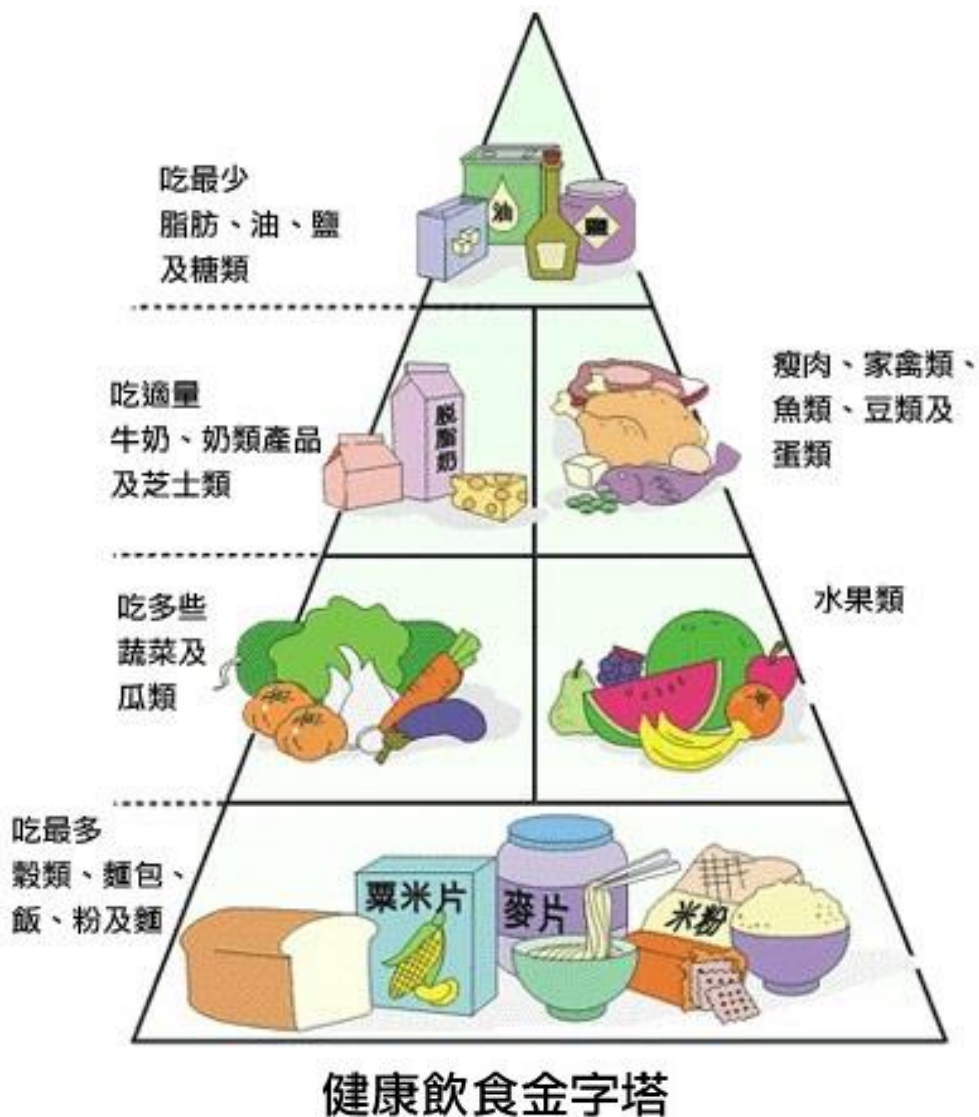
心力衰竭護理指引

二零一七年五月

目錄

內容	頁數
1. 心力衰竭的飲食控制	2
◆ 基本原則	2
◆ 限制鈉(鹽)的進食量	3
◆ 限制液體的攝取	4
2. 如何穩定病情?	5
3. 心力衰竭的自我管理	6
4. 嚴重症狀的緊急處理	7
5. 心臟的功能	8
6. 心力衰竭是甚麼?	8
7. 心力衰竭常見成因	9
8. 心力衰竭的徵狀	10
9. 心力衰竭的診斷方法	11
10. 心力衰竭的治療方法	12
11. 心力衰竭常用藥物	13-14
12. 適當運動好處多	15
13. 備註	16-17

1. 心力衰竭的飲食控制



◆ 基本原則

- > 少食多餐
- > 少用鹽、調味料
- > 減少進食高膽固醇食物
- > 避免進食過量刺激食物及飲品
- > 多吃高纖維食物，如蔬菜、水果，保持大便通暢

若有關飲食的問題，可安排轉介營養師作進一步了解

◆ 限制鈉(鹽)的進食量

心力衰竭患者須因應病情而需要減少鈉(鹽) 的攝取量，以減輕心臟負荷。

應吃那些食物？

新鮮，雪藏，曬乾，而未加工的肉食，海產，豆類，豆製品，蔬菜，水果



應少吃那些食物以減低攝取過多的鹽？

- > 醃製食物：如煙肉、腸仔、冬菜、鹹酸菜、臘鴨、臘肉/腸、鹹魚、鹹蛋/皮蛋、豆豉、鹵水食品、燒肉、叉燒等
 - > 罐頭食物：如午餐肉和罐頭湯等
 - > 調味料/醬料：如幼/粗鹽、味精、豉油、蠔油、茄汁、海鮮醬、腐乳、麵豉等
 - > 即食點心/零食：如鹽焗花生、薯片、話梅、鹹檸檬、即食麵、杯麵、鹹糕點等
- ※ 盡量少吃加工食品，因食品會加入較多含鈉(鹽) 的調味料和防腐劑。
- ※ 適量使用的調味品：如胡椒粉/五香粉/香草/玉桂

◆ 限制液體的攝取



嚴重心力衰竭患者，每日不應攝取多於 1000 至 1500 毫升的水份（約 4 至 6 杯，每杯 240 毫升計算）。此乃包括水、果汁、湯及含水份的食物。

若有疑問可向您的醫生查詢每日可攝取的液體量。

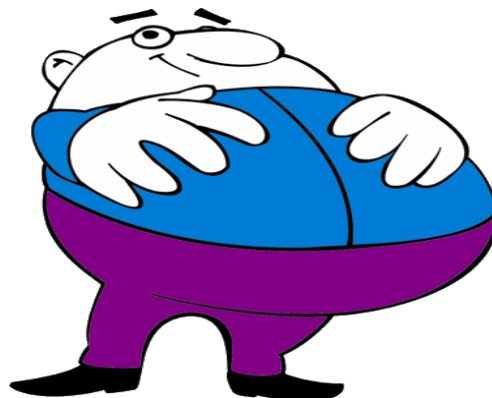
若有以下情況，表現體內瀦留過多水份，需要盡快求醫，作進一步跟進：

- 體重暴增
- 腳踝及其他隱藏部位呈現水腫
- 氣喘、咳嗽及夜尿次數增加
- 心跳不規律
- 無胃口、疲倦及勞累加劇

2. 如何穩定病情？

心力衰竭患者，可在日常生活中作出調適以減輕心臟的負荷

- ◆ 定期做適當及適量運動
- ◆ 保持理想體重，避免過重
- ◆ 戒煙
- ◆ 避免到人多擠迫地方，以防受到感染，需要時戴上口罩
- ◆ 要有足夠的休息
- ◆ 定期接受預防流感疫苗接種
- ◆ 放鬆心情，保持心境開朗
- ◆ 有效控制糖尿病
- ◆ 有效控制高血壓
- ◆ 有效控制血脂及膽固醇



3. 心力衰竭的自我管理



量度體重

- ◆ 每天起床小便後，於早餐前量度體重一次
- ◆ 把每天的體重記錄在簿上作比較
- ◆ 若在正常進食的情況下，體重在二十四小時內增加三磅 或在三日內增加五磅，應注意每天飲水量及鹽的攝取量 (約半茶匙)



量度血壓及脈搏

- ◆ 血壓正常值：收縮壓維持在 140mmHg 以下
舒張壓維持在 90mmHg 以下
 - ◆ 脈搏正常值：每分鐘 60-100 次 以上
- 數值只作參考，切勿自行更改藥量

量度水腫情況



- ◆ 以手指按下足踝、小腿檢查水腫程度
- ◆ 如有輕微足踝或小腿水腫，應用枕托高起下肢，以減低水腫。

4. 嚴重症狀的緊急處理

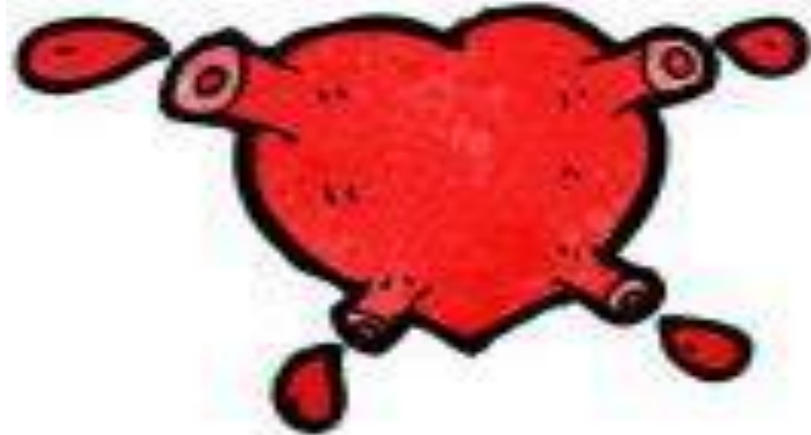
若持續出現以下情況，請即聯絡支援長者離院綜合服務 (星期一至六上午九時至五時，公眾假期除外)，可與個案經理商討或到急症室求醫：

- ◆ 呼吸困難
- ◆ 下肢腫脹增加
- ◆ 腹脹
- ◆ 體重暴增
- ◆ 心跳不規律
- ◆ 持續心絞痛



5. 心臟的功能

心臟就像一個強而有力的泵，通過有節奏的收縮與舒張活動，把血液循環到身體各部份，將氧氣及營養帶到各組織及器官。



6. 心力衰竭是甚麼？ 當心臟的泵血功能出現問題，就會引致血液輸出量下降，不能維持正常的血液循環去供應身體所需，此情況就稱為心力衰竭。



7. 心力衰竭常見成因

- ◆ 心肌收縮能力降低

:

例如：冠心病、心臟肌肉病變、心肌發炎、心律不齊等。



- ◆ 心臟負荷增大

:

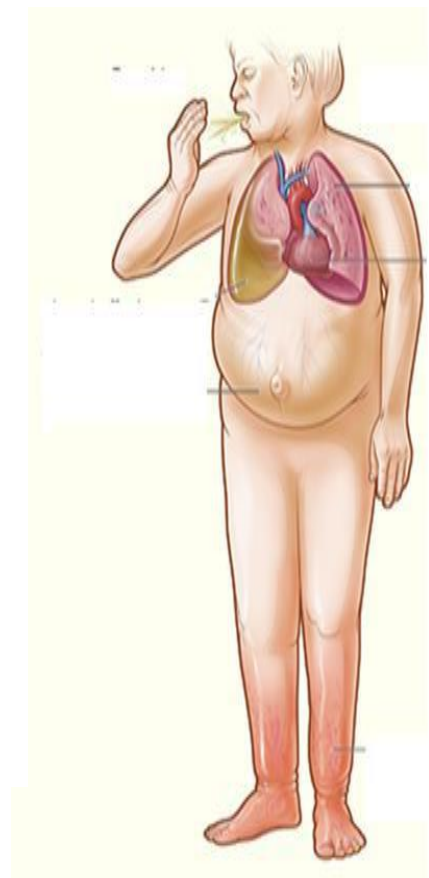
例如：心瓣性心臟病、高血壓、先天性心臟病、肺高壓、甲狀腺功能亢奮、工作過勞等。

以上病因會令心臟肌肉輸送血液的能力減弱，心臟充血能力受限或積血過多，最後導致心臟功能衰竭。

此外，糖尿病人如果長期血糖含量過高，也會產生心血管併發症如冠心病及高血壓等，故控制血糖對糖尿病患者是相當重要的。

8. 心力衰竭的徵狀

- ◆ 疲倦乏力及精神不振
- ◆ 氣促，呼吸困難
- ◆ 咳嗽頻密，特別在躺下的時候
- ◆ 體重增加，下肢水腫
- ◆ 沒有胃口，噁心嘔吐
- ◆ 夜尿頻密
- ◆ 情況嚴重時，會出現胸部煩悶、皮膚濕冷，面色蒼白等現象

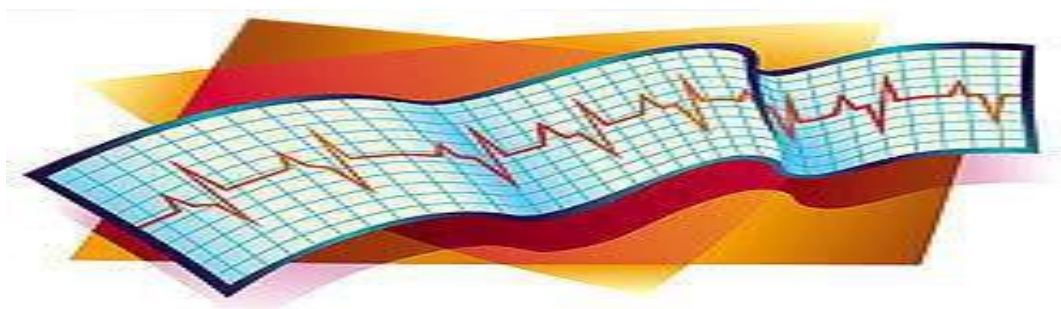


9. 心力衰竭的診斷方法

- ◆ 測量血壓及脈搏

- ◆ 血液檢驗如血色素，腎功能，心臟酵素

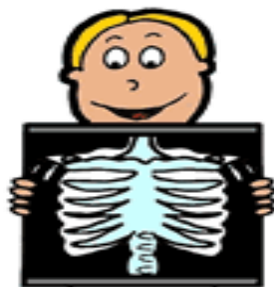
- ◆ 心電圖



根據病

情需要，醫生或會建議其他檢查：

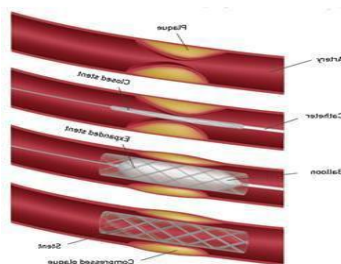
- ◆ 胸部 x 光



- ◆ 心臟超聲波



- ◆ 心導管檢查



10. 心力衰竭的治療方法

- ◆ 治療心力衰竭最理想是醫治根本原因，對症下藥
- ◆ 外科手術主要針對原發性病因所引致的心力衰竭，例如心瓣狹窄或閉鎖不全，可用氣球心瓣擴張術或更換心瓣手術把誘因根治
- ◆ 但在很多情況下，病變是不能糾正，是需要藥物治療及調節生活作息，
以控制症狀和減慢心力衰竭的惡化



以達致最佳藥物治療效果，病人應該：

- 定時定量服用藥物
- 定時覆診
- 避免自行服用其他成藥或中藥，以免影響心臟藥物的成效
- 如有身體不適或心力衰竭症狀加劇，應要提早覆診

11. 心力衰竭常用藥物

利尿劑 (Diuretics)

例如 Lasix, Aldactone

作用：排出體內多餘的水分及鹽分，從而減輕心臟負荷

副作用：尿頻、眩暈、腸胃不適、血鉀下降

※ 宜於早上服用



血管緊張素轉化酶抑劑 (ACE inhibitors)

例如 Ramipril, Lisinopril, Perindopril

作用：擴張血管從而降低血壓和減輕心臟負荷，亦可減低血管收緊而引起高血壓的機會

副作用：血壓低、暈眩、乾咳、腎功能減退

血管緊張素受體拮抗劑

(Angiotensin II Receptor Blockers [ARB])

例如 Valsartan, Losartan, Telmisartan, Irbesartan,
Candesartan

作用：防止血管緊張素 II 型對心臟及血管帶來的不良效應，有助改善血壓和減輕心臟負荷

副作用：血壓低、暈眩、血鉀增加

毛地黃類 (Digitalis)

例如 Digoxin

作用：增強心肌收縮力和調節心律，使心肌更有效及規律地擠出血液，維持心臟功能

※ 服用過量或體內毛地黃類含量過高時，會引致：

- ◆ 心律異常
- ◆ 異常疲倦、四肢無力
- ◆ 噁心、嘔吐、腹瀉
- ◆ 視力模糊
- ◆ 神智昏亂

β 受體阻滯藥(β –Blocker)

例如 Metoprolol, Carvedilol 作用：減慢心律、降低血壓

副作用：血壓低、心跳過慢、腸胃不適、疲倦

硝酸鹽 (Nitrate)

例如 TNG, Elantan, Isordil, Imdur 作用：增加冠狀循環血流，減少回流心臟的血量 副作用：頭痛、體位性血壓低、面紅、嘔吐

12. 適當運動好處多

適當運動可增強心肺功能、控制體重及幫助放鬆。一般較輕柔的運動如散步、太極、游泳等都適合心力衰竭患者。

注意事項：

- ◆ 運動要循序漸進，持之以恆
- ◆ 運動量需依照個人身體狀況而制定
- ◆ 在運動期間或之後有任何不適，如心絞痛、氣喘、頭暈、出冷汗、心跳過快，應立即停止運動並休息
- ◆ 若不適情況持續，應立即求診
- ◆ 緊記常帶備硝酸甘油藥(脷底丸，TNG)，倘若胸口不適時，可即時服用，以紓緩心絞痛



