

# 認識心臟衰竭

## 何謂心臟衰竭？

心臟衰竭是指心臟無力，無法正常循環血液，提供身體足夠的氧氣及養分。許多疾病如冠心病、心臟瓣膜疾病、心肌炎、心律不整、高血壓，糖尿病等因素皆會導致心肌受損，最終演變成難以治癒的心臟衰竭。

## 心臟衰竭的分類

依照紐約心臟協會標準委員會按功能性分類可分為四級：

- 第一級：身體活動不受限制。平常的身體活動不會引起疲倦、心悸、呼吸困難或心絞痛。
- 第二級：身體活動輕度受限制。休息時很舒適，並可從事日常活動(如走路、爬樓梯、掃地)；若劇烈運動，就會引發疲倦、心悸、呼吸困難或心絞痛。
- 第三級：身體活動明顯受限制。休息時很舒適，但從事日常活動(爬樓梯、掃地)也會引發疲倦、心悸、呼吸困難或心絞痛。
- 第四級：執行任何身體活動都會不舒服，甚至連休息時也會出現如呼吸困難，疲倦、心悸或心絞痛的症狀。

心臟就如同幫浦，將血液輸送到全身，而心臟衰竭就是心臟收縮功能發生問題，無法輸出足夠的血量，供應身體各部份組織器官的需要。

## 心臟衰竭的症狀

- 呼吸困難、氣喘、持續咳嗽
- 端坐呼吸：嚴重心臟衰竭的症狀，平躺會喘，必需坐起來才能緩解。
- 陣發性夜間呼吸困難
- 下肢水腫、右上腹脹痛、體重增加
- 食慾不振、疲倦、噁心

## 心臟衰竭的診斷方式

醫師會先詢問病史，檢查身體，再進一步安排以下檢查診斷是否有心衰竭：

1. 心電圖(EKG)：記錄心臟電位傳導的情形。
2. 胸部 X 光檢查：檢查肺部的積水情況和觀察心臟的體積變化。

3. 心臟超音波檢查：藉由音波反射情形來顯示心臟的大小、心臟功能及可能潛在的心臟瓣膜疾病。
4. 心導管檢查：可找出血管有無阻塞的情形及狹窄程度。
5. 血液測試：動脈血氧及電解質測試。

## 心臟衰竭的治療方式

由於目前尚無完全治癒心臟衰竭的方式。主要的治療方式有藥物及手術治療，而要有效控制心臟衰竭就是改變生活習慣。

1. 藥物治療：
  - 利尿劑：排除體內過多的水份和鹽，以降低血壓，減輕心臟負擔。
  - 毛地黃：就是強心劑，能增加心臟收縮的強度，增加心臟流出的血量。
  - 血管擴張劑：擴張周邊的血管，減輕心臟的負擔。
  - 乙型阻斷劑的藥物：使心跳減緩，阻斷交感神經，以減輕心臟的負擔。

**提醒您：記得按時服藥，在未與醫師商量的情況下，請勿自行停藥或更改劑量喔！**

2. 手術治療：
  - 因心瓣膜病變或心臟血管阻塞而引起的心臟衰竭，需要手術來治療。嚴重者或晚期病人則需要心臟移植。

## 心臟衰竭的日常生活照護

控制心臟衰竭除了適當的藥物治療，最主要的因子是改變生活習慣。以下為心臟衰竭患者的注意事項：

1. 限制水分及鈉鹽的攝取。
2. 健康膳食，多吃低脂食物及蔬果。
3. 自我紓解壓力，保持愉快心情。
4. 避免過冷或過熱的環境。
5. 戒酒、戒菸及避免二手菸。
6. 注意身體狀況變化，定期返診追蹤。
7. 避免感冒、感染等，充足睡眠。
8. 控制高血壓及相關疾病。

心臟衰竭雖然是無法徹底治癒的嚴重病症，但透過改善生活方式及現有的治療方式，可以有效地控制病情，不少病人還是可以過著正常的生活。