

心衰竭病人返家照護須知

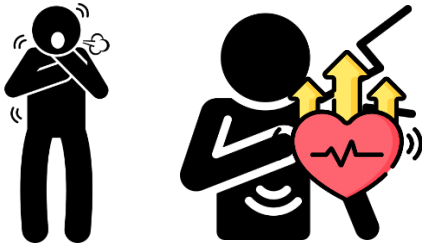
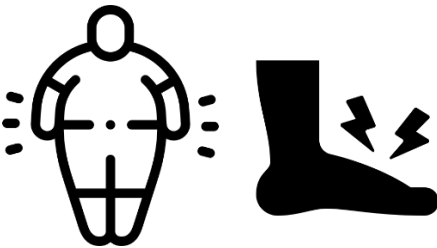
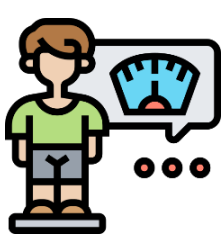
一、何謂心衰竭

指心臟不能打出足夠的血量來滿足身體組織代謝所需，導致組織灌流不足，以及肺臟與周邊血管充血，通常又稱為充血性心衰竭。

二、美國紐約心臟協會(NYHA)心衰竭分級

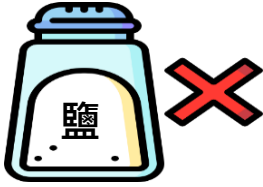
第一級	活動無受限： 無相關不適症狀。	第三級	活動明顯受限： 輕度活動就會不適，休息時比較舒服。
第二級	活動輕微受限： 休息時無不適感。	第四級	活動嚴重受限： 動作越大越不舒服，休息時也會不適。

三、常見症狀 ※如出現下列症狀，應盡速就醫※

 活動後感覺呼吸困難、心跳加快		 尿液減少、無尿	 腹部腫脹、下肢水腫
 食慾不佳、噁心嘔吐	 無法平躺睡覺	 體重增加 每日超過 1~2 公斤	
 長期咳嗽 泡沫痰、血絲痰		 腦部缺氧的症狀 如焦慮、頭暈、意識不清	

心衰竭病人返家照護須知

三、飲食需知

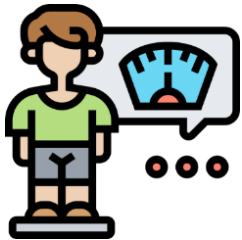
控制水分  勿超過 1500cc／天	低鹽飲食  勿超過 3~5 克／天	均衡飲食 低熱量 高纖飲食 低膽固醇  預防便秘、少量多餐	
圖片來源 https://www.flaticon.com			
 減少使用醃製加工類食物	 新鮮佐料代替加工調味		
圖片來源 https://reurl.cc/eLYEOj			
 減少喝茶	 減少喝咖啡	 減少喝酒	 避免抽菸(含電子煙)
圖片來源 https://www.flaticon.com			

四、活動運動 ※若症狀未改善則須立即回診※

- 1.運動時若有不適，如：呼吸急促、噁心嘔吐、胸悶痛、眩暈、虛弱，須立即停止。
- 2.採漸進式活動，以增加耐受力為原則，一開始以散步、輕鬆緩慢爬階梯（不超過兩層樓梯）為宜，一個禮拜 3~5 次、從 5~10 分鐘開始、逐漸延長至 30 分鐘，規律運動，有助於增加心肺功能。

心衰竭病人返家照護須知

五、日常須知

			
每日測量體重	規則服藥	注意保暖	保持好心情

圖片來源 <https://www.flaticon.com>

參考資料

歐嘉美、林春只、尚忠菁、陳蓓蒂、周幸生、林婷茹（2023）。心臟血管系統疾病與護理。於王桂芸總校訂，新編內外科護理學（七版，10-4 -10-155 頁）。永大。

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., Milano, C. A., ... ACC/AHA Joint Committee Members (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>

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw

諮詢服務電話：05-2765041 綜合科加護病房：轉 7352、7353

護理部 綜合科加護病房制訂／心臟血管內科協助審視／護理指導組審閱

編號 A002 修訂日期：2025 年 04 月 09 日