

充血性心臟衰竭護理指導

一、充血性心臟衰竭是心臟無法正常排水，分為左心與右心衰竭。

依嚴重度可分為四級：

第一級：有心臟疾病，日常活動不會有疲倦、呼吸困難或心悸。

第二級：從事日常活動有輕微疲倦、呼吸困難、心悸或心絞痛。

第三級：休息時沒有不適，但只要稍作活，症狀就出現。

第四級：即使休息也有症狀，活動會使症狀加劇。

二、充血性心臟衰竭的症狀：

1. 心肌功能的損傷：心搏過速、尿量減少、不適當的出汗(盜汗)、疲倦、虛弱。食慾不振、煩躁不安、不能休息、血壓降低、週邊脈搏微弱、蒼白、四肢冰冷、心臟擴大。
2. 肺部充血：呼吸急促、呼吸困難、反覆性呼吸道感染、運動耐受力差、端坐呼吸、咳嗽、嘶啞、發紺。
3. 全身靜脈充血：體重增加、肝臟腫大、四周浮腫(尤其是眼眶)、腹水、下肢水腫。

三、注意事項：

1. 瞭解自己的診斷和治療內容。
2. 健康的飲食：避免含鹽、飽和脂肪食品、限制高膽固醇食品、限制液體攝入量、緩慢進餐勿過飽。
3. 定時服用藥物及門診追蹤。
4. 監測的危險訊號和症狀：如果出現以下任何症狀，立即返診。
 - (1)在每天的相同時間，穿著相同數量的衣服，測量體重。若在一天裡增加 1.3 公斤；或一週內增加 2.3 公斤以上。
 - (2)腳踝或腹部腫脹增加。
 - (3)持續噁心或無法進食。
 - (4)感覺心跳很快或心悸。
 - (5)頭暈，並且與改變體位無關。

(6)胸部、頸部或胳膊緊繃、不適或疼痛。

5. 保持運動計畫：在您疾病的限制內，保持運動。

(1)經常運動有助於改善心臟病發作後的心肌功能，保持健康的體重和控制危險因素，例如糖尿病、高膽固醇和高血壓。鼓勵您經常運動。

(2)進餐後休息至少 1 小時，才開始散步或做用力的活動。

避免過度勞累，平靜、舒適的步伐運動，散步或騎自行車。

(3)注意：如果您感覺呼吸急促、頭暈、發生疼痛或胸部緊繃時，請停止並休息。如果症狀持續存在請立即就醫。

6. 減少危險因素：例如吸菸、肥胖、高血壓和高膽固醇；保持健康的體重。

***對護理指導單張內容有任何疑問請立即來電詢問：**

健康諮詢中心，聯絡電話：02-29829111分機3169

三重院區_____病房，聯絡電話：02-29829111分機_____

板橋院區_____病房，聯絡電話：02-22575151分機_____