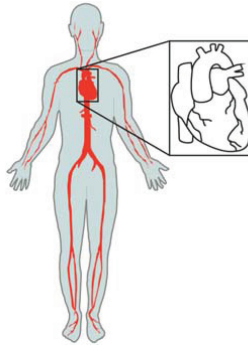


## 心臟衰竭基本常識

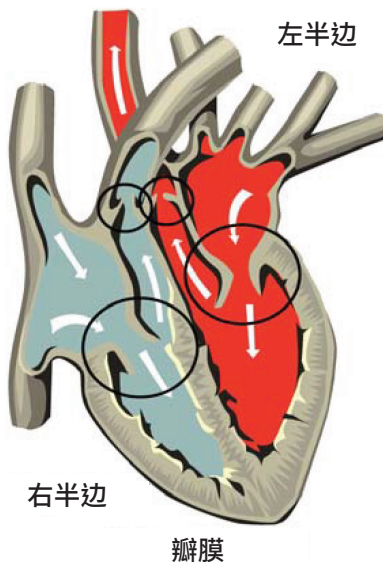
### 心臟是如何工作的？

你的心臟是一塊你拳頭大小的肌肉。它像一個泵一樣，將血液和營養成分輸送到全身。



心臟其實是由左右兩個泵合併而成。右半部分的心臟將全身“用過的”血液泵到肺裡。在肺裡，血液會和氧氣結合。左半部份的心臟將含大量氧氣的“新鮮”血液從肺裡泵到全身。左半邊心臟通常比右半邊大。因為左半邊心臟需要用更大的力氣把血液泵到全身各處。

每邊心臟各有兩個腔室。瓣膜把兩個腔室連接起來並且引導血液往正確的方向流動。這些瓣膜隨著每一次心跳打開和關閉。



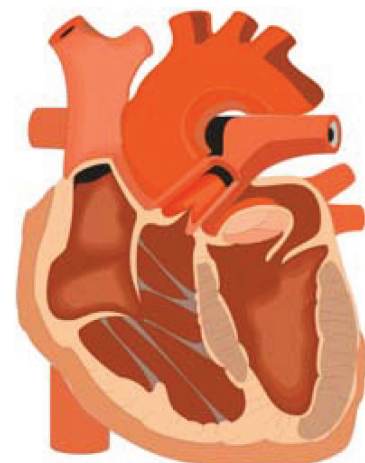
### 什麼是心臟衰竭？

心臟衰竭是指心臟不能正常、有力地泵血。這樣一來，身體就得不到必需的血、氧氣、營養來有效工作。

心臟衰竭通常會愈來愈嚴重。當心臟衰竭沒辦法逆轉時，我們要知道如何通過藥物治療、改變飲食習慣、減輕體重和體育鍛煉等管理心臟衰竭的手段來提高我們的生活質量。

心臟衰竭有兩種主要類型：

- **無力的泵：**當心肌力量減弱時，心肌會變肥大並且“鬆散”。
- **硬化的泵：**當心肌僵硬導致其不能在兩次心跳間期舒張時，泵會變得硬化。當心臟跳動時，心臟就不能有效地充盈血液。



肥大並且“鬆軟”的心臟

這兩種心臟衰竭結果都是使輸送到全身的血液流量和氧氣變少。

## 心臟衰竭是如何產生的？

心臟衰竭有很多原因，包括：

- 心肌梗死
- 高血壓
- 心臟瓣膜病
- 先天性心臟病
- 肺部疾病
- 過量飲酒或藥物使用



其他可能引起心臟衰竭的原因包括：

- 肥胖
- 睡眠呼吸暫停症
- 心肌炎
- 心律失常
- 嚴重貧血
- 嚴重腎臟疾病
- 甲狀腺功能亢進症
- 暴露於化學治療或放射治療

你不清楚自己的心臟衰竭病因是什麼？請諮詢你醫生或相關護士。

## 心臟衰竭的徵兆：

- 你可能有過以下**任何一種**情況。
- 日常生活中覺得胸悶氣喘。
- 平臥時覺得呼吸困難。
- 半夜會被憋醒，覺得胸悶氣喘。
- 墊高枕頭睡覺或者坐在椅子上睡覺會覺得舒服。
- 經常咳嗽，平臥時尤甚。



- 乾咳或是刺激性地咳嗽，也可能是咳泡沫樣的痰（可能是淡粉紅色的）。
- 覺得心跳加速並且休息時心跳不會減慢。
- 覺得心臟狂跳不已。
- 走一陣必須停下來休息休息，不能像往常一樣走得那麼遠。
- 整日覺得疲倦，沒有力氣進行日常活動。
- 覺得頭昏眼花，尤其是起身或者增加運動量時（之前從來沒有過）。
- 食慾減退。
- 經常覺得有飽腹感，不想吃東西。
- 覺得全身腫脹或者感覺平時的衣服變緊了。
- 足部、踝部、下肢、甚至是肚子（腹部）水腫。
- 突然體重增加。2天內體重增加超過4磅（2公斤）。
- 覺得坐立不安。
- 覺得思維不清晰，易混淆（之前從來沒有過）。



## 如何診斷心臟衰竭

沒有一個檢查能獨立診斷心臟衰竭。醫生會做很多檢查來確診。

這些檢查包括：

- 抽血，檢查某些特異性的酶
- 拍胸片，觀察心臟的大小
- 做心電圖（ECG），觀察心臟的電生理活動
- 做運動負荷試驗，觀察心臟對運動的反應
- 做核醫學掃描，進一步觀察心臟泵血的功能
- 做血管造影，觀察心臟動脈有無斑塊堵塞
- 做超聲心動圖或心臟超聲，觀察心臟跳動和心臟射血分數



## 更多關於心臟射血分數

這個測試通常在做超聲心動圖或核醫學掃描時完成。你的心臟射血分數並不是一成不變的，這取決於你的心臟情況和治療效果。你需要知道你的射血分數是多少。這個數值是一個百分比，正常值介於55%-70%之間。小於55%說明你的心臟不能像正常一樣有效地工作。射血分數是醫生和護士治療心臟衰竭的一個參考指標。

## 如何治療心臟衰竭？

請照一下鏡子——治療的關鍵是**你自己**。



醫生要靠病患本人來改進生活方式和飲食習慣。縱使有一整個醫療團隊來治療你的心臟衰竭，你是起主導作用的關鍵人物。

治療主要是幫助你提高生活質量，包括：

- 控制症狀
- 減少飲食中的鹽攝取量
- 通過規律運動提高耐力
- 控制血壓
- 控制體重
- 改掉不健康的習慣例如吸煙
- 遵照醫囑吃藥



對於某些患者，外科手術和植入醫療器械是治療心臟衰竭的方法。這些方法包括：

- 冠狀動脈搭橋手術
- 瓣膜修復或置換手術

- 植入心臟起搏器和/或除顫儀
- 植入其他幫助心臟起搏的儀器
- 心臟移植

其他最新的治療方法請諮詢你的醫生。

## 計劃現在，應對未來

你的心臟衰竭可能會日益加重。從現在就開始考慮如果病情加重你想要得到什麼樣的治療。這叫做“預立護理計劃”。預立護理計劃讓你能提前做好病情惡化時的治療護理方案，以免病情惡化時你無法表達。

和你的家人及醫生探討如何幫助你更好地面對心臟衰竭，探討在將來你想要和不想要的治療手段。

你需要考慮的事情：

- 什麼叫做更好地面對心臟衰竭？
- 對你的生命來說什麼是最重要的？
- 當病情惡化時，對你來說什麼是最重要的？
- 你有什麼擔憂和考慮？
- 心臟衰竭惡化對你和家人有什麼影響？
- 你需要時，誰能給到你幫助？什麼能給到你幫助？
- 當你不能為自己的治療護理做決策時，你希望誰來幫你做決定？那個人知道你需要什麼嗎？
- 你是否有關於如何治療護理的書面文件，以防病情惡化時你無法表達？（這個叫做預立指示。）



# 為什麼要知道如何管理你的心臟衰竭？

當你能主宰自己的健康、學習管理自己的心臟衰竭時，你能夠：

- 提高自身生活質量
- 對管理好心臟衰竭感到有信心
- 控制好自己的身體情況，從而不被病魔控制。
- 知道什麼時候需要求助醫療團隊。
- 降低住院治療的需求。
- 當心臟衰竭惡化時，能預防和減輕其並發症。

和你的家人及醫療團隊探討你的疾病和治療計劃。能夠管理好心臟衰竭的患者能夠活得更健康和更長壽。

## 更多關於心臟衰竭的資訊

BC's Heart Failure Network (卑詩省心臟衰竭網絡)  
[www.bcheartfailure.ca](http://www.bcheartfailure.ca)

Heart and Stroke Foundation (心臟及中風基金會)  
[www.heartandstroke.ca/heartfailure](http://www.heartandstroke.ca/heartfailure)

Heart Failure Society of America (美國心臟衰竭協會)  
[www.hfsa.org](http://www.hfsa.org)