



希望與愛
NTUH 台大護理部

心臟衰竭病人之護理指導

心臟衰竭的定義：心臟輸出的血量少於身體需求，心臟本身輸出血量不足，身體需求不正常增加。

心臟衰竭的症狀：皮膚蒼白或發紺、呼吸困難、端坐呼吸、頸靜脈怒張、血壓下降、尿液變少、疲倦、消化不良。

心臟衰竭的日常生活照顧注意事項：

量體重：每天早上起床、上完廁所後量體重，同時記錄下來。

每天不可增加超過1公斤，每週不可增加超過2公斤。

水分控制：建議一天水分1500-1800cc分成三餐

食用平均一餐500-600cc包括：飯、湯、開水等

儘量食用乾飯、饅頭或濃稠稀飯

食物含水量：乾飯 55%

稀飯 85%

麵 40%

青菜 85%

水果 80%

小叮嚀：1.開水加幾滴檸檬去除嘴巴乾澀。2.出現水腫或呼吸急促請立即就醫。

重要飲食原則--「低鈉」：選擇新鮮的食材

■ 少用含鈉量高的調味用品：食鹽、醬油、味精等

■ 利用天然食材代替調味用品如：檸檬、八角等

■ 桌上調味料少用

■ 半成品勿再加調味料(甜不辣炒青菜)

■ 建議每日食鹽使用量：

一般人健康考量 5~6克

限鈉患者 <5克

有水腫的患者 2-3克

選擇含鈉低的食物

奶類	各種奶類或奶製品
蛋、豆、魚肉類	1.新鮮肉、魚及蛋類 2.新鮮豆類及其製品
五穀根莖類	自製米、麵食
油脂類	植物油，如：大豆油、玉米油
蔬菜類	1.新鮮蔬菜 2.自製蔬菜汁
水果類	1.新鮮水果 2.自製果汁
其他	白糖、白醋、五香料

避免食用含鈉高的食物

奶類	乳酪
蛋、豆、魚肉類	1.醃、滷、燻的食品 2.罐頭 3.速食
五穀根莖類	1.麵包及餅乾等 2.油麵、麵線、速食麵
油脂類	奶油、瑪琪琳、沙拉醬等
蔬菜類	1.醃製蔬菜 2.加鹽的冷凍蔬菜
水果類	1.蜜餞、脫水水果等 2.水果罐頭
其他	1.沙茶醬、蠔油、烏醋等 2.雞精 3.運動飲料

體重控制

標準體重的算法

1. 依照性別和身高來計算：

男性的標準體重=[身高(公分)-80]×0.7

女性的標準體重=[身高(公分)-70]×0.6

正常範圍體重：比標準體重多 10% 或少 10%

2. 依照身體質量指數 (Body Mass Index 簡稱 BMI)：

體重(公斤)除以身高(公尺)的平方

($BMI = \text{Kg}/\text{m}^2$)

BMI 在 18 ~ 24 之間正常

(最有利於健康與壽命的理想值)

BMI 在 24 ~ 28 之間體重過重

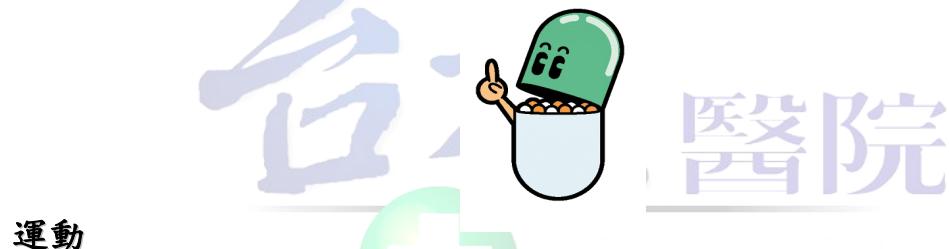
BMI 大於 28 以上則肥胖

例如：體重 56 公斤，身高 160 公分(1.6 公尺)

$$BMI = 56 \div 1.6 \div 1.6 = 22$$

1. 藥物 **毛地黃強心劑** (Digoxin)：增加心臟收縮，提高心輸出量
吃藥前先量心跳次數，少於 60 次/分應報告醫師。
2. **利尿劑** (Lasix, Aldactone, Burinex)：排除體內過多的水份，減輕心臟負擔。
3. **ACE 抑制劑** (Capoten, Renitec, Tritace)：血管擴張、降低血壓，減輕心臟負荷，副作用包括頭暈、乾咳、血鉀升高。
4. **BETA 阻斷劑** (Betaloc ZOK, Dilatrend) 減慢心跳及降低血壓，減輕心臟負擔。

研究顯示：規則服藥才能延長壽命減少住院的次數



1. 散步是最佳的運動
2. 也可選擇伸展體操、甩手運動
3. 依照呼吸費力的程度做調整
4. 坐著、躺著都可以做運動

出現病情變化的症狀應提早回門診

足背或腳踝水腫

一天內增加一公斤

一星期內增加二公斤

呼吸喘、咳嗽

參考資料：

Washburn, S.C., & Homberger, C.A.(2008). Nurse educator guidelines for the management of heart failure.

Journal of Continuing Education in Nursing, 6, 263-267.

Albert, N. M. (2008) Role of Nursing in the Management of Acute Heart Failure Syndromes. *Acute Heart Failure*. London, England: Springer London

專業審閱： 護理 醫師 營養師 藥師 社工師 治療師 物理 職能 心理 呼吸
台大醫院 護理部 2014 年 12 月 18 日修正