

病人与家属健康教育指南

心力衰竭 (Heart Failure)

心力衰竭

像泵一样，心脏是提供体内血液循环动力的一个肌肉。正常情况下，人体通过心脏泵出氧化的、富含营养的血液，由体内的血管输送到身体的各个部位，满足能量和生长所需。

心力衰竭是指心脏无法有效地泵出充足的血液满足身体代谢需要而发生的综合症。由于血液无法有效地泵出心脏而造成血液逐渐积聚在肺部，肢体静脉系统中出现淤血或水分渗透到肢体组织内。心力衰竭的症状包括：

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 体力活动时或休息时出现气短• 平躺时出现呼吸困难• 持续性咳嗽或气喘• 夜间骤醒感觉呼吸困难，干咳，平卧加重，端坐可减轻 | <ul style="list-style-type: none">• 踝关节，脚或腹部出现水肿• 体重突然增加• 疲劳或头晕• 食欲减低或恶心• 心悸（心律增加） |
|---|--|

病人教育视频

请扫描二维码观看由国家心脏中心制作的病人教育视频，以了解有关您的心脏病以及如何处理它的更多信息。



心力衰竭(英语)

心脏健康营养指南



低盐(钠) 饮食

- 限制盐(钠) 的摄入量对于心衰患者是很重要的。摄取过量的盐份可能导致肾脏的排水功能失调而造成体内积水，从而导致心力衰竭的症状恶化。
- 许多新鲜食品如肉类、鱼类、牛奶、蔬菜甚至水都含有少量的钠。这已足以满足身体日常所需的盐量。因此，含钠高的调味品如蚝油、酱油、辣椒酱和番茄酱等都需减少使用。
- 以下是一些限/低钠饮食的简单小提示：
 - 减少在食物中添加盐、味精、酱料和酱油等。烹调时可多采用天然的调味品如香料、生姜、蒜、葱、柠檬汁、胡椒和辣椒等来代替盐。选择食用新鲜肉类，鱼类和蔬果类来代替含钠高的食品，如加工、腌制、合罐装食品和快餐等。
 - 外出用餐时，尽量减少摄入汤汁或酱料。
 - 学会阅读食品标签，选择含钠量较少的食品。
 - 咨询营养师的帮助，为您计划合理的饮食。

控制胆固醇

- 少吃含高胆固醇的食物如内脏、, 蛋黄、, 海鲜(如墨鱼) 等等。
- 使用玉米油、黄豆油、向日葵花油、橄榄油等以代替酥油、猪油、棕油和椰油。
- 在烹煮咖哩时, 使用脱脂或低脂牛奶来代替椰奶。
- 选用瘦肉和去皮家禽肉, 避免肥肉。
- 摄取足够的纤维, 多选择谷类和豆类食品。
- 每天摄取至少两份蔬菜和两份水果

水份的摄取控制

- 每天所摄取的水份不应该超过医生所规定的量限
- 所有液体的摄取都应计算在所规定的量限里。这包括: 粥、汤汁、水果、果冻等。
- 小贴士: 用有量度指数的水瓶装好一天所需的水量, 控制每日的摄入量。

戒酒

- 酒精可直接毒害心肌, 导致心力衰竭进一步恶化。
- 心衰患者应彻底戒酒

安全有效地用药



切记:

- 不要在未经医生同意的情况下擅自停止服用药物
- 由于一些心力衰竭药物必须达到某些较高剂量才会有更好的效果, 所以即使您觉得好转了, 医生通常还是会继续增加剂量。

血管紧张素转换酶抑制剂 (ACEI: Captopril, Enalapril, Lisinopril, Perindopril), 血管紧张素II 受体拮抗剂 (ARB: Candesartan, Losartan, Valsartan) / 血管紧张素脑啡肽酶抑制剂 (ARNI: Entresto – Sacubitril, Valsartan):

- 减少心脏的负荷, 防止血管变窄, 让心脏容易泵出血液, 降低血压。
- 改善心衰症状, 延缓疾病发展, 延长成活率。
- 如果您服用药物后, 有持续或无法忍受的干咳症状, 请通知您的医生。(ACEI 最常见的副作用)
- 刚开始吃药或增加剂量时, 可能会出现头晕的症状。当您从躺姿, 坐姿, 蹲姿转换成站姿时, 请务必缓慢站起来。
- 由于有些心力衰竭药物会造成头晕, 医生可能会将药物服用的时间分开。

β-受体阻滞剂 (Beta-blockers: Bisoprolol, Carvedilol)

- 防止心跳过速, 降低血压, 减少心脏的负荷及对氧气的需求。
- 提高生存率, 降低住院几率。
- 有些患者在开始服用药物或增加剂量时, 水肿或气喘的症状可能会暂时恶化。若持续服用, 这些症状将会自动消失。如果症状持续, 请通知您的医生。
- 您可能会觉得疲倦或头晕。当您从躺姿, 坐姿, 蹲姿转换成站姿时, 请务必缓慢站起来。如果您无法忍受这些症状, 请通知您的医生。

醛固酮对抗药 (Aldosterone Receptor Antagonists: Eplerenone, Spironolactone)

- 将多余的水和盐份排出体外以减轻心衰症状
- 如果你服用spironolactone 后, 觉得乳房胀痛, 请通知您的医生。

利尿剂 (Diuretic: Frusemide, Hydrochlorothiazide, Metolazone)

- 通过排尿消除体内多余的水份和盐份, 从而减轻水肿和改善呼吸。
- 如果您的 Frusemide 剂量是按一天两次服用, 您可以早晨服用第一次剂量, 第二次剂量可以在午餐后或下午 4 点钟前任何时间服用, 从而减少夜间排尿的次数。
- 利尿剂将会把钾盐从体内排泄出去。钾盐是确保心脏能正常规律跳动的重要电解质。所以医生会定期验血来确保钾盐维持在正常的水平。钾补充剂 (Potassium supplement) 通常会和利尿剂一起服用。

强心甙 (Digoxin)

- 加强心肌收缩和减低心跳
- 如果您服用后出现噁心、呕吐、视力模糊、思绪混乱或心跳不规律, 请通知您的医生。

伊伐布雷定 (Ivabradine)

- 防止心跳过速, 改善心衰症状, 降低住院几率。
- 您可能在服用后, 会觉得视力模糊或短暂的视力亮度增强, 尤其是在光强度突然变化之下。这些症状通常都是短暂和轻微的。若症状持续或无法忍受, 请通知您的医生。

血管扩张剂 (Vasodilators: Hydralazine 和 Isosorbide Dinitrate 或 Isosorbide Mononitrate 的组合)

- 这组合药物提高生存率, 降低住院几率和改善心衰症状。
- 扩张血管, 增加对心脏的血液和氧气的供应, 减轻心脏负荷。
- 刚开始服用或增加剂量时, 可能会有短暂的红热, 头痛或头晕的症状。若持续服用, 症状应会逐渐消失。如症状持续或无法忍受时, 请通知医生。
- 当您服用 Isosorbide Dinitrate 或 Isosorbide Mononitrate 时, 请勿同时
- 服用 Sildenafil (Viagra), Tadalafil (Cialis) 或 Vardenafil (Levitra)。

抗凝药 (Anticoagulant: Warfarin) / 抗血小板药 (Antiplatelets: Aspirin, Clopidogrel, Ticagrelor)

- 通常被称为“血薄”药, 预防血块形成。

- 如果您在服用后，发觉尿或粪便呈深 ‘ ，身体出现不正常的淤青、牙龈或鼻子出血，请立即就医。

降脂药物 (Lipid lowering agents: Atorvastatin, Lovastatin, Rosuvastatin, Simvastatin)

- 帮助降低血液中低密度脂蛋白(LDL) 和提高高密度脂蛋白(HDL)
- 如果您服用后，发现肌肉不正常的疼痛或无力，请通知医生。

运动和活动



- 请勿提或搬动超过 5 公斤重的物品
- 从轻微简单的活动开始，然后慢慢地增加活动量。把您的活动量分散至一整天的时间。
- 遵循住院期间物理治疗师所教导的活动和运动。
- 您的身体状况不适合进行激烈的运动。步行对您来说，是最适合保持体能并且安全的运动。它能改善您的耐力和症状。
- 如果可以承受，每次步行10-15 分钟，一周3-5 次。
- 请记得在运动时留意此类的症状：胸口不舒服或疼痛，头晕，气喘或大量的冒冷汗。
- 在还没有开始其他运动前，请先咨询您的医生或物理治疗师的意见及建议。

体重控制



- 建议您拥有自己的体重测量仪
- 每日早上排尿后、早餐前测量体重一次。
- 将每日所测的体重以公斤(kg) 为单位记录在体重日记内

培养健康良好的生活方式

- 戒烟— 吸烟会导致血管收缩变窄, 减少心肌内血液和氧气的供应。吸烟也是导致血栓形成和脑中风的重要诱因。
- 妥善处理精神压力— 长期持续的压力将会加重心脏的负荷



疼痛处理

- 请参照患者与家属健康教育指南: 疼痛控制

在什么情况下应该与病案护理或医生联络, 以寻求进一步治疗?



- 若您出现以下情况时, 请拨打 6704 2000, 要求和您的专科医生预约。如果以下情况发生在办公时间以外, 请到盛港综合医院急诊部就诊:
 - 体重剧增 — 几天内体重突然增加 2 到3 公斤。
 - 脚, 腿, 踝关节和腹部水肿。
 - 进行性气短, 呼吸困难, 特别是夜间(平躺时) 或休息期间。
 - 食欲不振, 感觉腹部肿胀。
 - 持续头晕, 心悸。
 - 咳嗽加重

- 若您出现以下情况，请立即到盛港综合医院急诊部就诊：
 - 呼吸困难并伴有盗汗
 - 胸口疼痛, 含服3片硝酸甘油 (GTN) 后仍未缓解。
 - 感觉心跳过快或要晕倒

如果您对以上症状有任何疑问, 可以通过电话接线员或临床护理专家与主管医师联络。 电话接线员: 69305000 (盛港综合医院医院)

切记:

- 遵守您与您的心脏病专家的门诊预约
- 如需更改看诊预约时间, 您可:
 - 在线管理您的预约时间
 - 拨打 NHCS 预约热线电话 6704 2000
 - 通过 SingHealth Health Buddy App
 - 发送电子邮件至 central.appt@nhcs.com.sg。



以上内容仅供参考, 并不替代您的医疗人员的专业医疗建议。如有疑问, 请向医务人员寻求澄清。