

先天性心臟病童居家照顧

先天性心臟病童因先天性疾病的限制，在生活起居上有許多的不便，孩童術後及回家之照護往往讓家長及新手父母感到慌亂不安、不知所措，小兒加護病房特別針對父母的問題，設計了一份，照護指導，希望對父母有所助益。

一、 餵奶原則：

先天性心臟病嬰兒吸吮能力較差、呼吸易淺快費力，容易噎到或嘔吐，因此，父母親在照顧病童時應注意下列幾項原則：

1. 採少量多餐，可減少胃部膨脹而壓迫胸腔、也可減少空肚子的時間。

例如：餵奶量每 4 小時 60c.c.可改為每 3 小時 45c.c.或 50c.c.採分段餵食，不可一次餵完，中間應給予休息及排氣數次。

2. 餵奶時姿勢最好抱著餵，採半坐臥姿 45 度，而發紺型病童採膝胸體位，有助於增加吸吮力，更能消化，不易疲倦。

3. 餵奶時隨時隨地注意病童的情況，如發紺，呼吸過快時應立即停止餵奶。

4. 餵奶完畢之後，應拍背排氣，予右側臥位，抬高床頭並觀察有無溢奶。

5. 吐奶時處理：將頭側邊，拍背部，讓口腔內的殘餘牛奶易流出，以預防噎到造成吸入性肺炎，並清潔口腔。

6. 奶嘴選擇：

(1) 將牛奶泡好後，將奶瓶呈 40 度左右，使牛奶充滿整個奶嘴後，牛奶之滴數會呈現一直線之時間呈 1-2 秒，牛奶呈滴狀約 1 秒一滴。

(2) 奶嘴軟硬要適中，煮沸消毒十分鐘後，捏奶嘴可立即恢復原形。

(3) 洞最好用圓的，盡量不要十字型，因為十字型較費力。

二、 飲食原則：

一般心臟病童因呼吸易淺快費力、疲倦，導致營養攝取不良，而影響活動生長狀況，因此使患孩擁有良好的營養，如何鼓勵孩子吃東西，提高食慾是非常重要的。一般在食物選擇上並沒有太大的禁忌，三餐及五大基

本均衡飲食為主，可增加高熱量高蛋白質食物選擇病童喜歡的食物，烹調成孩子喜歡的口味。鼓勵病童和大家一起用餐，如此可以增進食慾。

注意事項：伴有心衰竭、水腫者，依病情輕重給予低鹽或無鹽飲食，同時也要限制水的攝取。若有服用毛地黃藥物者，可以補充含鉀較高的食物。如：菠菜、苦瓜、柳丁汁、木瓜、檸檬汁、香蕉、柑橘。

三、運動原則：

先天性心臟病病童之父母往往擔心該如何評估病童之運動量是否足夠或過多，且大部分父母常因疾病的關係而過度限制病童的活動，如此一來反而會造成病童心理上的問題並影響病童的發展。

一般而言，有少數症狀較厲害者，需嚴格限制活動量，如果運動後不會氣喘、發紺、異常疲倦，就不必限制，只要不勉強他做一些能力達不到的運動即可，像散步、適當遊戲活動都是可以的。

未手術的病童，以內科療法控制期間避免劇烈運動，如賽跑、打球...等，一般小孩遊戲追逐，在其可忍受之情況下不予限制。

病童，常有自行調節運動量之本能，如患發紺型心臟病病童，在活動或走路時，如有突然蹲下來的現象，此時父母勿強迫病童繼續活動，應讓病童休息。

學齡期之病童，症狀可能慢慢減輕，而參加學校活動的機會也越多，所以，如何使病童有愉快的學校生活而又不影響其健康，可隨時請教先天性心臟科醫師，至於症狀未減輕者，通常病童上學之前醫師會建議給予手術矯正，以免影響正常之學校生活發展。

四、睡眠原則：

對罹患心臟病的病童而言，適當的睡眠及休息是非常重要的。隨時注意病童的保暖。讓病童生活在合宜的溫度及安靜的環境，溫度 22 度至 26 度。儘量避免突來的驚嚇。睡覺時，給予病童最舒適的姿勢，心臟病童，較喜歡採蝦米狀。一般不需要防止病童哭泣，但若因哭泣而更加重其發紺現象時，則應及時給予安撫而減輕其發紺症狀。

五、感冒的照顧：

1.感冒預防：

先天性心臟病病童生長不良，體力不足，抵抗力比一般小孩弱，平時避免與感冒、咳嗽的人接觸，應避免感染源，並維持室內環境清潔。大部份感冒如果沒有引起併發症，約2-14天可痊癒，此外應多休息，避免再著涼，給易消化食物，多喝開水保持室內空氣新鮮流動，應避免出入公共場合，必要時，請戴口罩。

2.發高燒時的處理：

因發燒時會增加氧氣消耗量，加重心臟病童的缺氧狀態，增加其心臟負荷，因此發燒症狀處理對於此類病童很重要。發高燒時可先給予降溫，觀察體溫變化，若仍無改善，應儘速送醫。

六、避免便秘：

便秘時，排便須用力，增加其心臟負荷。最好養成每天排便的習慣。促進排便的方法如下：

1. 多吃蔬菜水果、粗製食物，也可做成菜泥，果泥給較小病童吃。
2. 多做腹部運動，例如：腹式深呼吸、抬腳運動、腹部予輕按摩等。
3. 每天按時上廁所。

七、如何預防心內膜炎：

心臟病病童易罹患心內膜炎，為確保您的小朋友免於此種感染，請在接受牙齒保健(拔牙...等)、消化道或生殖泌尿道手術的各項檢查與治療時，建議事先請教先天性心臟科專科醫師。



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____