



醫生說我有心臟衰竭，要怎麼辦？

嚴守

四不、二要

- ✘ 1. **不要**吃太鹹
 - ✘ 2. **不要**喝太多水
 - ✘ 3. **不要**抽菸、喝酒
 - ✘ 4. **不要**隨意使用消炎止痛藥
-
- ✔ 1. **要**記錄每日的身體狀況
 - ✔ 2. **要**及時就醫



不要 吃太鹹



心臟衰竭會導致人體內的電解質－鈉離子滯留於體內，過多的鈉離子會使水分跟著蓄積，水分鬱積過多則會造成心臟負擔，進一步造成雙腳水腫、肺部積水導致呼吸急促以及體重增加，故需採低鈉（低鹽）飲食，這有助於控制您的心臟衰竭。





不要 喝太多水



許多病友常因水份攝取過多導致心臟衰竭急速惡化而住院，水份攝取應限制 1000~2000cc 以內。請儘量避免湯湯水水的食物，例如：湯品、稀飯...等等。



不要 抽菸、喝酒

抽菸會讓血中含氧量減少，使心跳加速，而喝酒會使血壓升高，因此菸酒都會導致心臟負擔增加。

中山附醫心臟內外科主治醫師都有戒菸執照，及心臟科專屬戒菸衛教師，是少數心臟專科戒菸一站式服務，免收戒菸診療費，省錢又方便。



吸菸與心血管疾病



國語版



台語版



不要 隨意使用消炎止痛藥

許多止痛效果較佳的非類固醇性抗發炎止痛藥，非常容易使心臟衰竭病人引發水腫與腎功能惡化。





要 記錄每日的身體狀況



一、記錄血壓和脈搏

每日早晚測量。

認識高血壓

心臟科醫師拍影片
教您如何控制血壓
及如何正確測量血
壓。



國語版



台語版



二、記錄體重

每日固定時間測量，請每天一早起床
如廁後立即測量。



三、記錄每天攝取的水份總量

選擇固定容器盛裝每日固體食物以外
飲水量，建議選用較小的杯子裝水。



要 及時就醫

有以下惡化徵兆，要立即就醫



一、嚴重水腫

- 腳踝或小腿腫脹
- 感到鞋子太緊
- 衣服的袖子太緊
- 戴戒指出現困難



二、呼吸困難、端坐呼吸

- 無法平躺
- 陣發性夜間呼吸困難
- 端坐呼吸、呼吸困難
- 粉紅色泡沫痰

