

# 慢性心力衰竭

## Chronic Heart Failure

### 什么是慢性心力衰竭？

慢性心力衰竭是一种长期存在的健康问题。有这种问题的人，心脏肌肉不够有力，不能够正常地泵送血液。尽管这种问题可能造成生命危险，但你可以通过掌握自己病情并与医护人员配合而控制症状，避免不必要的入院，从而活得更久、更健康。

### 慢性心力衰竭的症状

慢性心力衰竭的常见症状包括：呼吸短促，感觉疲劳，体重增加，脚踝和/或腹部肿胀。如有新的症状，或者症状加重，必须告诉你的医生或者心力衰竭护士，这是很重要的。

### 如何控制慢性心力衰竭

#### 下面三件主要的事情是你能够做到的：

1. **按照处方服药。** 医生可能给你开了许多种药。如果你觉得你的药没有效果，或者给你造成问题，或者你有任何疑问，请告诉你的医生、心力衰竭护士或者药剂师。
2. **监测、控制体液平衡。** 这包括称体重、控制液体摄入、限制盐分摄入、使用医生处方药物（利尿药）等日常程序。
3. **改变一些长期的生活方式。** 重要的是不吸烟，限制含咖啡因饮品和酒的饮用，健康饮食，身体多活动，达到和保持健康体重。

你或许还可以参加一个专门计划来帮助控制病情、避免今后住院。

慢性心力衰竭可能会给生活带来麻烦；如果你时常感到担忧、难过或者情绪低落，这些都是正常的。然而，如果你大多数时间都感到难过或者痛苦，就应该告诉医生。忧郁症影响许多慢性心力衰竭病人，但忧郁症是可以治疗的。

**请翻到本页的另一面。你的《行动计划》(action plans) 对你的日常程序和什么时候寻求医生治疗提出了建议。**

The Heart Foundation有一本小册子，题目是Living well with chronic heart failure，详细解释了慢性心力衰竭及其控制，并提供了切实可行的诀窍来控制症状和做到体液平衡，回答了有慢性心力衰竭的人经常提出的一些问题。它将帮助你更好地了解你的疾病和治疗情况，也能指导你与医护人员进行讨论。如要索取本小册子，请打电话给 the Heart Foundation，号码是：1300 36 27 87。

# 《慢性心力衰竭行动计划》(Action Plan)

**注意：**与你的医护人员一起制定出你个人的行动计划（action plan），这是很重要的。这个计划要考虑到你的心力衰竭严重程度、你可能存在的其他健康问题，以及你在保健方面的偏好。

## 每日：

- 测量体重，保留体重纪录
- 按照医生建议，限制液体摄入和盐分摄入
- 按照处方服药
- 身体多活动
- 有需要的时候记住打电话要求医疗服务（见下文）

## 如果出现下列情况，应尽快去看医生或者心力衰竭护士：

- 你在2天内体重增加或者减轻2公斤以上
- 在正常活动中，你的呼吸短促更加严重
- 你的心跳非常快
- 你的头很晕，或者失去知觉（昏倒）
- 你的心绞痛更加剧烈
- 你的脚踝、腿部或腹部肿胀加剧
- 咳嗽很多，特别是在晚上
- 你的总体感觉是比平常更疲劳或更难受

## 如果你觉得心绞痛：

- 立即停下来休息
- 如果仅仅休息还不能很快地使心绞痛得到有效缓解，请服用一份剂量的心绞痛治疗药品
- 如果心绞痛在5分钟内没有减轻，再服用一份剂量的药
- 如果心绞痛不能通过休息和服药而在发作10分钟之后完全缓解，或者绞痛很剧烈，或者很快加重，这种紧急情况必须立即求助。请拨打三个零（000）\*叫救护车。请等待 000 的接线生的指示，不要挂断电话。

\* 如果移动电话无法拨打000，请试拨112。

## 在下列情况应拨打三个零(000)\* 叫救护车：

- 你突然有严重的呼吸短促
  - 你感觉到“眼前发黑”，这种感觉是以前没有过的
- \*如果移动电话无法拨打000，请试拨112。

For more information, refer to the source of this action plan—the Heart Foundation booklet ‘Living well with chronic heart failure’.  
© 2008 National Heart Foundation of Australia. INF-043-C-ZH-S

**Terms of use:** This material has been developed for general information and educational purposes only. **It does not constitute medical advice.** Please consult your healthcare provider if you have, or suspect you have, a health problem. The information contained in this material has been independently researched and developed by the National Heart Foundation of Australia and is based on the available scientific evidence at the time of writing. It is not an endorsement of any organisation, product or service. Whilst care has been taken in preparing the content of this material, the National Heart Foundation of Australia and its employees cannot accept any liability, including for any loss or damage, resulting from the reliance on the content, or for its accuracy, currency and completeness. This material may be found in third parties' programs or materials (including but not limited to show bags or advertising kits). This does not imply an endorsement or recommendation by the National Heart Foundation of Australia for such third parties' organisations, products or services, including these parties' materials or information. Any use of National Heart Foundation of Australia material by another person or organisation is done so at the user's own risk. The entire contents of this material are subject to copyright protection.

