

慢性心力衰竭

Chronic Heart Failure

什麼是慢性心力衰竭？

慢性心力衰竭是一種長期存在的健康問題。有這種問題的人，心臟肌肉不夠有力，不能夠正常地泵送血液。儘管這種問題可能造成生命危險，但你可以通過掌握自己病情、與醫護人員配合而控制症狀，避免不必要的入院，從而活得更久、更健康。

慢性心力衰竭的症狀

慢性心力衰竭的常見症狀包括：呼吸短促，感覺疲勞，體重增加，腳踝和/或腹部腫脹。如有新的症狀，或者症狀加重，必須告訴你的醫生或者心力衰竭護士，這是很重要的。

如何控制慢性心力衰竭

下面三件主要的事情是你能夠做到的：

1. **按照處方服藥**。醫生可能給你開了許多種藥。如果你覺得你使用的藥物沒有效果，或者給你帶來了問題，或者你有任何疑問，請告訴你的醫生、心力衰竭護士或者藥劑師。
2. **監測、控制體液平衡**。這包括稱體重、控制液體攝入、限制鹽分攝入、使用醫生處方藥物（利尿藥）等日常程序。
3. **改變一些長期的生活方式**。重要的是不吸煙，限制含咖啡因飲品和酒的飲用，健康飲食，身體多活動，達到和保持健康體重。

你或許還可以參加一個專門計劃來幫助控制病情、避免今後住院。

慢性心力衰竭可能會給生活帶來麻煩；如果你時常感到擔憂、難過或者情緒低落，這些都是正常的。然而，如果你大多數時間都感到難過或者痛苦，就應該告訴醫生。憂鬱症影響許多慢性心力衰竭病人，但憂鬱症是可以治療的。

請翻到本頁的另一面。你的《行動計劃》(action plans) 對你的日常程序和什麼時候尋求醫生治療提出了建議。

The Heart Foundation有一本小冊子，題目是Living well with chronic heart failure，詳細解釋了慢性心力衰竭及其控制，並提供了切實可行的訣竅來控制症狀和做到體液平衡，回答了有慢性心力衰竭的人經常提出的一些問題。它將幫助你更好地瞭解你的疾病和治療情況，也能指導你與醫護人員進行討論。如要索取本小冊子，請打電話給 the Heart Foundation，號碼是：1300 36 27 87。

《慢性心力衰竭行動計劃》(Action Plan)

注意：與你的醫護人員一起制定出你個人的行動計劃（action plan）是很重要的。這個計劃要考慮到你的心力衰竭嚴重程度、你可能存在的其他健康問題，以及你在保健方面的偏好。

每日：

- 測量體重，保留體重紀錄
- 按照醫生建議，限制液體攝入和鹽分攝入
- 按照處方服藥
- 身體多活動
- 有需要的時候記住打電話要求醫療服務（見下文）

如果出現下列情況，應盡快去看醫生或者心力衰竭護士：

- 你在2天內體重增加或者減輕2公斤以上
- 在正常活動中，你的呼吸短促更加嚴重
- 你的心跳非常快
- 你的頭很暈，或者失去知覺（昏倒）
- 你的心絞痛更加劇烈
- 你的腳踝、腿部或腹部腫脹加劇
- 咳嗽很多，特別是在晚上
- 你的總體感覺是比平常更疲勞或更難受

如果你覺得心絞痛：

- 立即停下來休息
- 如果僅僅休息還不能很快地使心絞痛得到有效緩解，請服用一份劑量的心絞痛治療藥品
- 如果心絞痛在5分鐘內沒有減輕，再服用一份劑量的藥
- 如果心絞痛不能通過休息和服藥而在發作10分鐘之後完全緩解，或者絞痛很劇烈，或者很快加重，這種緊急情況必須立即求助。請撥打三個零（000）*叫救護車。請等待 000 的接線生的指示，不要掛斷電話。

* 如果移動電話無法撥打000，請試撥112。

在下列情況應撥打三個零 (000)* 叫救護車：

- 你突然有嚴重的呼吸短促
 - 你感覺到「眼前發黑」，這種感覺是以前沒有過的
- *如果移動電話無法撥打000，請試撥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-T

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.

