



郭綜合醫院 心臟衰竭日常生活自我照護

一、休息和活動：

- 1.輕度心臟衰竭病人，可以照常上班，但避免勞力性工作，應多休息。
- 2.嚴重心臟衰竭病人，應臥床休息，減少心臟負擔，如有呼吸困難情形，將床頭搖高或是利用床旁桌趴臥休息。病情改善後，在醫師允許下可以下床，不必限制太多的活動。
- 3.保持心情愉快，不可太勞累。
- 4.早睡早起，上午及下午各安排短暫休息。臥床時應經常翻身，增加四肢活動，並做深呼吸運動，使肺部擴張，減少肺炎發生。

二、減少造成心臟負擔的因素

- 1.減少造成心臟負擔的因素，如：盡量避免感冒、貧血及減少壓力。
- 2.控制飲食，並限制水份及鹽分攝取，應少量多餐，採低膽固醇、低鈉飲食。體重超過時，應控制三餐飲食及熱量，維持正常體重，以減輕心臟負擔；避免食用高鹽及醃製品（因會使水份在身體蓄存）...等避免水、果汁、湯汁過份攝取，易造成水份蓄留增加，應維持每日攝取量與排出量平均。飯後不可立刻工作，應休息 30-60 分鐘使心臟休息。
- 3.大便時避免閉氣用力，以免增加心臟負擔，多吃含纖維素的食物，維持排便順暢。大便不順時，告知醫護人員，必要時服用軟便劑。
- 4.抽菸是造成冠狀動脈疾病的危險因素，應禁菸、戒菸及避免吸入二手菸。
- 5.維持愉快的心情，遠離興奮、緊張、生氣，以免增加心臟負擔。
- 6.避免太冷太熱、溫差太大、空氣不好的環境如進出溫差大的冷氣房。
- 7.女性應盡量避免懷孕，如無法避免請諮詢醫師。
- 8.觀察有無復發症狀：如有呼吸急促、咳嗽、下腹腫脹、下肢水腫、無法採半坐臥休息時，應迅速就醫。
- 9.出院後應按時服藥及回診。