

心臟健康

心臟衰竭

心臟衰竭也稱為充血性心臟衰竭，患病時心肌減弱，不能正常地強勁泵動。血流量減慢，液體可能在肺臟或身體其他部位積聚。這並不意味著您的心臟已經停止抽吸血液。因為心臟衰竭不會消失，您需要學習如何處理您的病情。

心臟衰竭的原因

- 心臟病
- 高血壓
- 心瓣膜問題
- 肺病
- 感染或病毒
- 酗酒或吸毒
- 先天性心臟問題
- 甲狀腺或腎臟疾病



您的護理

- 遵醫囑服用藥物。
- 每天早晨同一時間量體重。記錄您每日的體重。
- 限制飲食中的鹽或鈉。
- 如有任何以下症狀，請打電話給您的醫生 - 不要拖延打電話。
- 注意您的感覺如何。
- 每天運動，但酌情休息。
- 抬起雙腳以減少踝部腫脹。

- 按時赴醫生的約診。
- 如果您體重過量，請減肥。
- 戒煙。
- 避免飲酒。
- 每年接受流感疫苗。和您的醫生談一談肺炎疫苗。
- 如果醫生有醫囑，限制每日液體攝入量。

如有以下症狀，請立刻打電話給您的醫生：

- 如果一天體重增加 2 磅或 1 公斤或 5 天增加 3-5 磅或 1-2 公斤。
- 腿、足、手或腹部腫脹，或您的鞋子、腰帶或戒指比以前緊。
- 感到呼吸短促。
- 睡覺時用更多枕頭或需要在椅子上睡覺。
- 晚間咳嗽或是咳嗽或胸部擠迫感加劇。
- 更加疲累或虛弱。
- 食慾差或噁心。
- 覺得暈眩或糊塗。
- 小便次數減少。

如有以下症狀，請立刻撥打 911：

- 甚至休息時也感到呼吸急促
- 胸痛、有壓迫感或氣悶
- 昏倒
- 心跳快且不規則



如果您有任何疑問或關注事項，請告知您的醫生或護士。

您不必獨自面對這些！Alliance健康保險計畫可以幫助您達到您的健康目標，請致電**510-747-4577**。CRS/ TTY：711或1-800-735-2929。

www.alamedaalliance.org

This handout was adapted from *Heart Failure, 1/2012* Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.