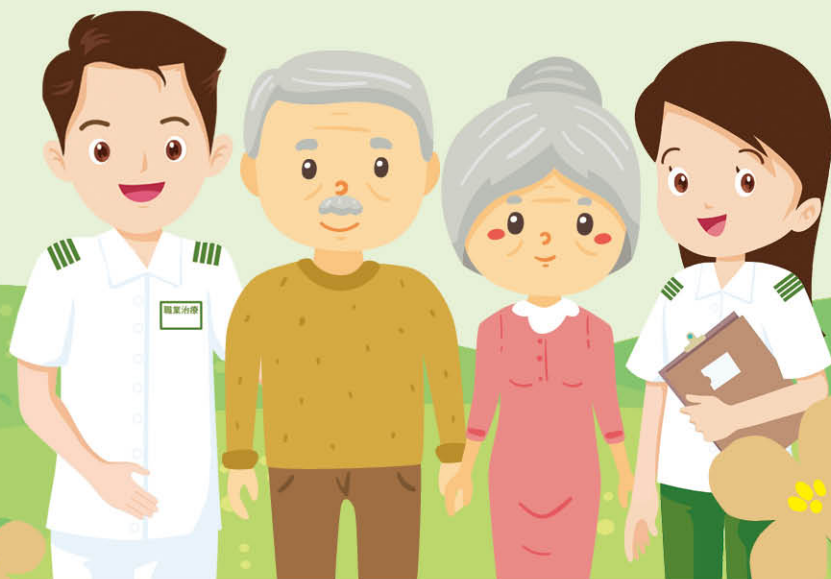


心臟衰竭



護心攻略



屯門醫院職業治療部

目錄

1 前言	
2 心臟衰竭知多少	2
2.1 心臟衰竭危險因素	2
2.2 心臟衰竭徵狀	3
2.3 心臟衰竭活動功能分級	4
3 護心攻略	5
3.1 體力節省篇	7
3.2 輔助器具篇	9
3.3 自我照顧篇	12
3.4 獨立活動篇	15
3.5 氧氣治療篇	18
3.6 生活重整篇	19
3.7 目標設定篇	21
3.8 壓力管理篇	23
4 自我監察表	24
4.1 智能裝置	24
4.2 自我評估量表	25
5 參考資料	28

1 前言

國際數據顯示，全球約有超過 6 千萬名心臟衰竭患者，約佔整體人口的 1 - 2 %。根據衛生署數據顯示，本港每年有高達 2 萬人因心臟衰竭入院，而患者五年間的死亡率更超過 50%。隨著人口老化，香港的心臟衰竭個案將會愈來愈多。

受限於心臟衰竭的各種徵狀，病患的自我照顧、獨立生活的能力及生活質素，都會受到不同程度的影響。因此除了藥物治療外，患者對徵狀的自我監察及於生活上的自我管理，對病情的控制尤為重要。

本冊子為心臟衰竭患者及其家屬提供一般心臟衰竭相關的管理知識以作參考。但因個別患者的情況有異，故此患者及家人應同時遵照醫護人員的個別提議。若遇到任何疑問，應儘快諮詢醫務人員。



2 心臟衰竭知多少

心臟衰竭是一種慢性心臟疾病，因心臟功能減弱、心肌不能正常地泵出足夠血液至全身，器官得不到充足的氧氣及營養來維持日常所需，最終出現心臟衰竭徵狀。

心臟衰竭屬慢性病，不能完全根治。治療心臟衰竭要在「生活調整」及「藥物治療」兩方面雙管齊下，以減輕心臟的負擔。

2.1 心臟衰竭風險因素

心臟衰竭的風險因素有很多，透過控制以下不同的風險因素，能減慢心臟衰竭的惡化速度，提升生活質素。

心臟疾病
(如冠心病)

糖尿病

不良
飲食習慣

高血壓

肥胖

缺乏
體能活動

吸煙

2.2 心臟衰竭的徵狀

根據美國心臟協會，心臟衰竭的徵狀主要包括：

- 氣喘 活動或平躺時氣喘
- 疲倦或頭暈 起床或活動時加劇
- 心跳加速 心律不正或心悸
- 出現積水或腫脹 腳背 / 小腿 / 腹部水腫
- 體重變化 一週內體重增加超過 5 磅
- 情緒或認知問題 如焦慮 / 記憶力衰退等

這些徵狀會嚴重影響日常生活，例如患者可能會因疲倦、氣喘而無法外出；因氣喘、站立時耐力不足而無法自行煮食；嚴重時甚至無法自行完成穿衣、如廁、洗澡等自理活動。



因此，患者需要學會監察病情，及用不同方法協助及管理日常活動，以維持活動能力及生活質素。

2.3 心臟衰竭活動功能分級

心臟衰竭的活動功能，可根據紐約心臟學會的分等級方法——按照徵狀的嚴重性，及日常活動的受影響程度，分為以下四個等級：

級別 I

- * 活動不受限。
- * 日常活動（如走路，爬樓梯）不會導致疲勞、心悸及氣喘。

級別 II

- * 活動受少量限制。
- * 日常活動會導致疲勞、心悸及氣喘。
- * 休息時沒有不適。

級別 III

- * 活動受顯著限制。
- * 輕微活動（如刷牙）會導致疲勞、心悸及氣喘。
- * 休息時沒有不適。

級別 IV

- * 休息時亦會出現疲勞、心悸及氣喘。
- * 活動時會加劇不適。

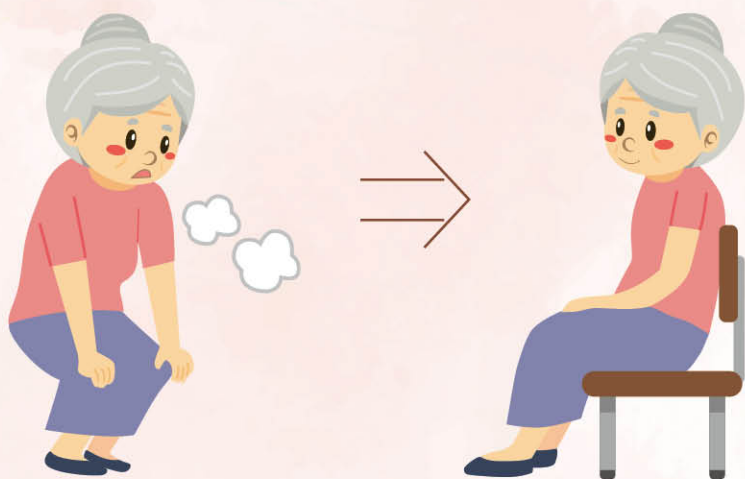


3 護心攻略

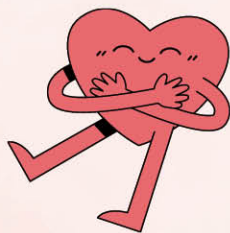
人體的活動強度和代謝水平可以由耗氧量（METs）來反映。數值愈高，代表強度愈大，所需能量亦愈高。

心臟衰竭的患者或會因為活動的耗氧量過大，增加負擔，導致氣喘和疲倦，而減少日常活動的參與，加劇心臟功能衰退，產生惡性循環。

可以參考心臟衰竭的活動功能及耗氧量，為自己重新計劃生活節奏。對於耗氧量較高的活動，應以合適的方式進行，如採用坐姿、使用輔助器具等，保持活動能力及維持心肺功能，以延緩病情惡化。



以下是不同活動的耗氧量：



輕鬆強度

1-2

坐著梳洗、進食、閱讀、看電視

2-3

站著梳洗、穿衣、煮飯、洗碗

中等強度

3-4

站著洗澡、拖地、換床單、慢行

4-6

性行為、上落樓梯、急行

劇烈強度

6-7

搬重物（25-50 磅）、緩步跑

7-10

拿著兩包 5 公斤米上 8 級樓梯

3.1 體力節省篇



心臟衰竭的患者通常會因氣喘、體力不支而難以應付不同程度的活動。為了節省體力、減少氣喘、維持日常活動能力，需要學會以下四個要點：

優先處理重要的活動

重要!

1. 在體力有限的情況下，先進行最重要的活動。
2. 減少非必要的活動。

預先編排活動



1. 提前安排每日活動，交替進行繁重及輕巧的活動。
2. 提前準備活動所需物品。
3. 活動之間安排充足的休息時間。
4. 簡化活動，減少重覆或非必要的步驟。



選擇合適的工作節奏



1. 不宜太過急促。
2. 疲倦前減慢速度，或適當休息。

採用正確的動作及姿勢



1. 避免消耗體力的姿勢，儘量採用坐姿。
2. 採取有助呼吸的姿勢。
 - 氣喘時坐下，身體向前微彎，雙腳平放在地上，雙手放在大腿上，放鬆肩膊，幫助腹部呼吸。
 - 如站立，可將背部靠到牆上，或將手放在檯面或大腿上，幫助腹部呼吸
3. 運用身體力學。
 - 挺直腰背。
 - 提取重物時，將物件靠近身體。
 - 活動時，身體倚靠牆 / 檯面 / 坐位。
4. 使用輔助器具，例如坐輪椅外出。

3.2 輔助器具篇

除了改變進行活動的方式，也可以利用輔助器具，輔助日常活動。根據活動類型，輔助器具可以再被細分為衣、食、住、行四大方面。



穿襪器



省力地撐開襪子



避免吃力的彎腰動作



鞋抽



避免大幅度的手臂動作
或影響心臟手術的傷口



穿衣棍



開瓶器



省力地扭開瓶蓋



煮食時利用攪拌機減省體力



攪拌機



切菜器



減少重覆動作

住

沖涼椅



採用坐姿洗澡，節省體力

長柄夾



避免吃力的彎腰動作

行

手推車



用手推車裝載重物節省體力

3.3 自我照顧篇

我們在前篇已經了解到各式各樣的節省體力及使用輔助器具的小技巧，而具體的應用方法，可參考以下例子。學習在日常自我護理的活動中節省體力、減少氣喘，便能幫助自己以更好的狀態參與及完成活動。



進食

- ・ 保持均衡飲食，注意鹽分及水份的攝取

梳洗

- ・ 坐下洗面、刷牙、梳頭、剃鬚。
- ・ 手肘承托在洗面盆上。
- ・ 扭毛巾時配合正確的呼吸方法，抹面時不要同時掩蓋口鼻。
- ・ 可改用電動牙刷、鬚刨，減少上肢活動。



穿衣



- 坐下穿衣；如體力不足，可以配合呼吸，分段完成穿衣。
- 避免穿着緊身，或拉鏈在後背的衣物。
- 可使用穿襪器或鞋抽，減少彎腰動作。
- 可使用有魔術貼或無需鞋帶的鞋，減少彎腰綁鞋帶。

如廁

- 保持空氣流通，開窗或打開抽氣扇。
- 如廁時配合呼吸，避免過度用力影響血壓。
- 如從座廁起身有困難，可考慮廁所加高器或安裝扶手。



洗澡

洗澡前

- 因洗澡時間較長，會消耗較多體力。應評估身體情況和精力，避免在狀態較差時洗澡。體力不足時可先休息，或以毛巾抹身。
- 可考慮坐在高度合適的沖涼椅 / 浴缸板 / 座廁板上洗澡。
- 提前預備洗澡所需的物品及衣物，放在伸手可及的位置，避免彎腰或蹲下。
- 保持空氣流通，開窗或打開抽氣扇。

洗澡時

- 脫去衣服後，應稍作休息，期間用大毛巾包裹身體。
- 先開冷水，再開熱水，或直接開溫水，避免蒸氣過多，影響呼吸。
- 可用長柄海綿或長毛巾幫助清潔背部，並配合呼吸以省力，如：手臂向上時吸氣，手臂放下時呼氣。

洗澡後

- 應稍作休息，先用大毛巾包裹身體，再配合均勻呼吸慢慢抹乾身體。
- 休息後，以坐姿慢慢穿上衣服。



3.4 獨立生活篇

當已經掌握日常生活自理中的小技巧後，如果你需要參與更複雜的功能性活動（如煮食或做家务等），甚至會經常參與社區活動，便可以參考以下的例子，學習如何處理更複雜的活動。

煮食

- 保持空氣流通，打開抽油煙機及抽氣扇。
- 計劃好煮食的次序、步驟及所需時間，避免連續進行體力需求大的工序。
- 使用具有計時功能的煮食電器，如蒸爐或微波爐加熱食品，節省煮食的體力。
- 在備餐區域預備椅子，可坐下摘菜，削皮及調味等，方便隨時休息。

廚具管理

- 常用的碗筷或煮食器具不必放進櫃中，減少重覆收納及取出的步驟。
- 碗筷清潔後，自然風乾，減少抹碗碟時消耗的體力。



洗衣

- 使用洗衣機及乾衣機，代替手洗。如必須手洗衣服，應坐下進行。
- 洗衣完成後，因衣物較重，可分批次取出，減輕負荷。
- 可坐下將洗淨的衣物掛在衣架上，再運用協調呼吸法，將衣架掛起。



清潔及打掃

- 遇上粗重的家務時，可考慮找人協助。
- 彎腰掃地時應配合呼吸技巧。可使用吸塵機或掃地機械人輔助打掃。
- 不宜將家務集中在同一天完成，可安排粗重和輕巧的家務交替進行。

陪診

- 可考慮陪診服務，或請家人或朋友，推輪椅代步。
- 如需要使用氧氣，則需提前檢查氧氣瓶的剩餘氧氣量是否充足。



戶外悠閒活動

飲茶：

- 預先計劃路線，避免走過多樓梯或斜路的路段，按自己的體力行動。

戶外活動：

- 配合天氣決定運動時段，避免在太炎熱或太寒冷的時候外出，以免加劇心臟負荷。



購物

- 預先計劃路線及擬定購物清單。
- 使用手推車盛重物，減輕負擔。
- 找家人或朋友幫忙購買米、油等較重物件，或分開日子購買。
- 如體力不足以應付外出活動，可考慮送貨服務。



3.5 氧氣治療篇

部分患者或需按醫生建議使用氧氣治療，使用家用氧氣機或其他氧氣設備。當心臟未能提供足夠的血液到身體各器官及組織，氧氣治療可提供額外的氧氣，減輕心臟負擔及紓緩氣促情況。

患者必須根據醫生指示使用氧氣治療，並留意：

- 按建議度數使用氧氣，不宜自行增加或減少度數。
- 定期檢查氧氣樽的氧氣存量，及時更換。
- 氧氣機和氧氣瓶應安置於遠離火種、熱源的地方。當室內正在使用氧氣機或氧氣瓶時，嚴禁吸煙，否則有機會引起火警。



3.6 生活重整篇

維持適量的活動對於病情的康復有正面影響。若因為疾病所限而過度減少活動量，會影響身體機能，長遠形成惡性循環。另一方面，過量的活動會影響作息及容易導致疲勞，令患者難以持續恆常積極參與每天的活動。

學會重新審視生活中最有意義的活動，妥善安排每天的活動，可以幫助患者保持健康，重拾正常生活。

要重整生活，可以先考慮以下問題：

- 我平日最重要的事情是什麼？
- 我做這件事的目的是什麼？
- 我滿意這件事的現況嗎？
- 這件事的頻率，強度等要求，與我的能力相符嗎？



活動時間表



重要的事情

頻 率

3.7 目標設定篇

患者可以檢視病情惡化前的活動能力、現時的活動障礙、及希望做到的不同活動，為自己設立目標。

之前的活動能力：



現時的活動障礙：



希望做到的活動：



計劃使用的方法：



之前的活動能力：

現時的活動障礙：

希望做到的活動：

計劃使用的方法：



3.8 壓力管理篇

心衰竭患者或會出現焦慮，失眠等情緒問題，學習鬆弛練習，放鬆技巧及健身氣功，有助管理情緒，減低壓力。

1) 意象鬆弛法

1. 想像自己身處於舒服及悠閒的意象中（如空曠青綠的大草原）。
2. 運用感官聯想自己身處於舒適環境時的感覺。
3. 感受身體帶來的鬆弛反應。



2) 呼吸放鬆法

1. 把雙手平放在腹部。
2. 慢慢深呼吸。
3. 在吸氣的同時盡量擴張腹部，手部感覺腹部鼓起，讓更多空氣吸入胸腔。
4. 嘴唇噘起呼氣。
5. 感受腹部慢慢回復平常狀態。
6. 每次呼氣後，稍作休息，然後再繼續。



4 自我監察

4.1 智能裝置



心臟衰竭會隨時間慢性惡化，變化情況會反映在維生指數上，患者可自我觀察維生指數的變化，即時調整自己的活動強度和活動方式。如情況惡化，則應主動求診。



隨著科技發展，活動時的維生指數可以藉由穿戴式智能設備來實時監察，如智能手錶或藍牙血氧儀等。

智能手錶除了可以反映血氧和心跳，亦可以識別實時的活動強度，提升患者自我管理的意識。另外，部分智能手錶亦能記錄心電圖，初步監察患者心律不正的情況。



4.2 自我評估量表

除了使用儀器監察維生指數外，亦可參考患者自身氣喘或疲倦的感覺，來判斷活動情況是否合適。

運動自覺強度評級表

6	完全沒有用力的感覺
7	極之輕鬆
8	
9	非常輕鬆
10	
11	輕鬆
12	
13	有點辛苦
14	
15	辛苦
16	
17	非常辛苦
18	
19	極之辛苦
20	盡最大努力

氣喘程度評級表

0	完全沒有氣喘
0.5	極度輕微
1	非常輕微
2	少許氣喘
3	有些氣喘
4	中度氣喘
5	頗氣喘
6	非常氣喘
7	嚴重氣喘
8	
9	極度氣喘
10	無法呼吸

患者可以記錄活動時維生指數及主觀的氣喘和疲憊的感覺，去評估活動強度是否合適，或用來監察病情。

日期						
體重						
血壓						
積水 / 腫脹						
氣喘情況 (0-10分)	休息	活動	休息	休息	活動	休息
疲倦情況 (6-20分)	休息	活動	休息	休息	活動	休息
血氧	休息	活動	休息	休息	活動	休息
心跳	休息	活動	休息	休息	活動	休息

日期						
體重						
血壓						
積水 / 腫脹						
氣喘情況 (0-10分)	休息	活動	休息	休息	活動	休息
疲倦情況 (6-20分)	休息	活動	休息	休息	活動	休息
血氧	休息	活動	休息	休息	活動	休息
心跳	休息	活動	休息	休息	活動	休息

日期						
體重						
血壓						
積水 / 腫脹						
氣喘情況 (0-10分)	休息	活動	休息	休息	活動	休息
疲倦情況 (6-20分)	休息	活動	休息	休息	活動	休息
血氧	休息	活動	休息	休息	活動	休息
心跳	休息	活動	休息	休息	活動	休息

5 參考資料

- 美國心臟協會（2023）
- 香港政府統計處及衛生署（2021）
- 歐洲心臟雜誌（2017，2022）



如有任何疑問
請向你的治療師查詢



鳴謝

新界西醫院聯網 病人啟力基金

Acknowledgement
Patient Empowerment Programme
New Territories West Cluster

製作日期：2024 年 / 12 月

Version: Dec 2024

醫院管理局

版權所有 翻印必究

Hospital Authority

All Rights Reserved.

新界西醫院聯網病人資源中心

Patient Resources Centre,

NTWC



<https://www.3.ha.org.hk/ntwc/msc>