



心衰竭之護理指導

2003.07 制訂

2024.10 審閱 2026.01 審閱

- 一、適當的休息，依病況嚴重度安排適當的運動，如散步；必要時需採絕對臥床。
- 二、定時按照醫囑服用藥物，包括毛地黃、利尿劑等，勿自行停藥、改變藥量或亂服成藥，並需定期回診。
- 三、飲食宜採少量多餐，不宜食用菸、酒、茶、咖啡等刺激性食物。應避免太鹹食物及攝取過多水分，若小便量少，飲水應減少。多吃纖維量高之食物，保持排便的通暢，避免閉氣用力。
- 四、維持標準體重(肥胖者應減肥)，須定期測量體重並記錄。
- 五、理想體重：
 男性： $(\text{身高} - 80) \times 0.7$
 女性： $(\text{身高} - 70) \times 0.6$
- 六、保持愉快心情、減輕焦慮、避免失眠。
- 七、避免感冒及暴露過冷之環境，且須戒煙。
- 八、每日同一時間、同樣衣物、同一磅秤，測量體重。
- 九、出現以下症狀時須提高警覺並回診：
 - (一) 感覺疲倦，食慾不振。
 - (二) 稍微活動，即感呼吸喘、心悸。
 - (三) 腳或足踝水腫、腹部腫脹、小便量減少。
 - (四) 平躺時即感呼吸不順，須墊高頭部方能入睡。
 - (五) 反覆咳嗽和呼吸道感染且久治不癒。
 - (六) 體重增加快速，每日超過半公斤。

祝您身體健康

國軍臺中總醫院 關心您