

# 全心全意地生活

## 心力衰竭患者生活指南



本指南旨在帮助您了解心力衰竭及其管理方法。本指南不适用于诊断心力衰竭，也不可替代医疗建议。如果对自己的病情有任何疑问或疑虑，请及时就医。

 **NOVARTIS**

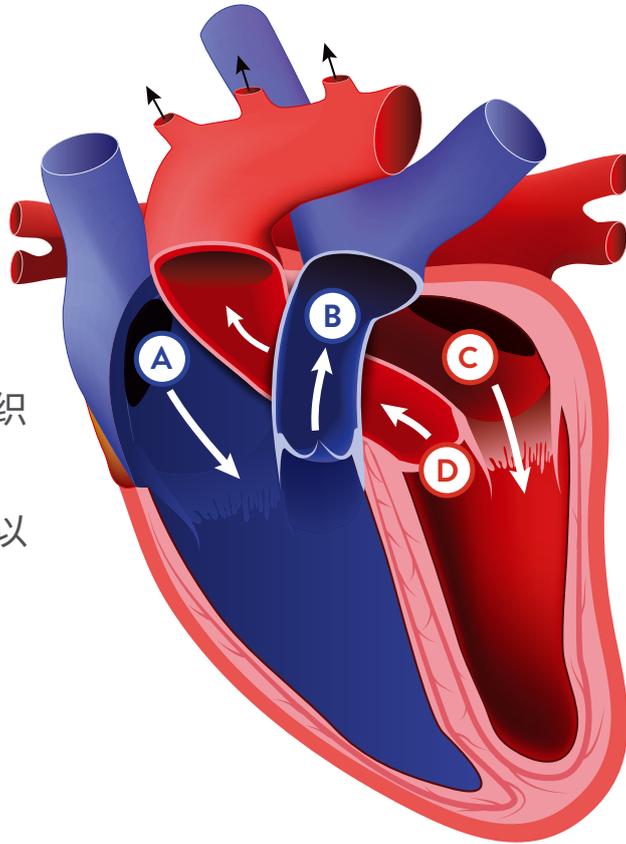


# 心脏的工作原理

心脏是一块有四个腔室的肌肉,可将血液泵送到全身。

## 右侧的两个腔室:

- Ⓐ 接收来自器官和组织的缺氧血
- Ⓑ 将缺氧血泵入肺部以接受氧气



## 左侧的两个腔室:

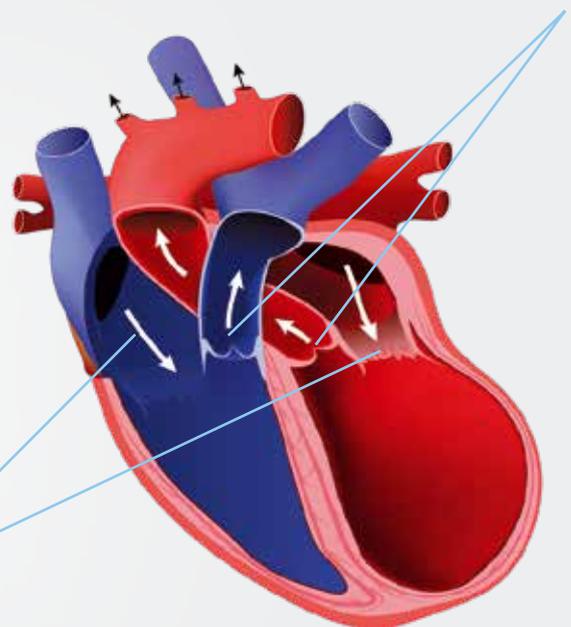
- Ⓒ 从肺部接收充满氧的血液
- Ⓓ 将充氧血运送至全身

## 心力衰竭受损心脏示例

- 心脏变大、变形
- 心室功能较弱
- 心脏不能正常泵血,血液在心脏中停留的时间较长
- 心跳可能更快

泵入心脏的血液减少

从心脏泵出的血液减少



# 了解心力衰竭

心力衰竭可能听起来令人担忧，但这并不意味着心脏已经“不工作”了

心力衰竭是医生用来描述心脏无法向身体泵送足够的血液或者心脏无法正常充血的术语。心力衰竭会影响心脏的左侧，也可以是右侧。大多数患者为左侧心力衰竭，本指南将对此作重点介绍。心力衰竭需要终身治疗和监测，但有很多帮助可供选择。

心力衰竭有两种类型：

## ① 射血分数下降的心力衰竭 (HFrEF)

- 心脏衰弱，收缩不够完全
- 这意味着心脏无法向全身泵送足够的血液

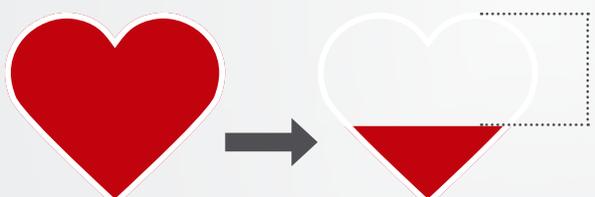
## ② 射血分数保留的心力衰竭 (HFpEF)

- 心脏收缩良好但过于僵硬
- 这意味着心脏不会放松，无法在两次收缩之间充满足够的血液

### 什么是射血分数？

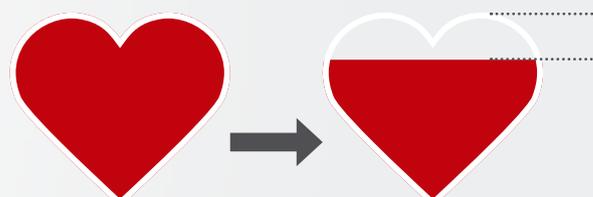
这是在每次心跳周期从心脏左侧推送（射出）到身体的血液比例（以百分比表示）。正常射血分数可将 55% 或更多的血液从腔室推入身体。

#### 正常心脏射血分数



从心脏泵出 55% 或更多的血液

#### 心力衰竭射血分数



从心脏泵出的血液不足 55%，因此留在心脏中的血液过多

即使射血分数正常，仍可能被诊断为患有心力衰竭。

# 心力衰竭的原因及治疗

## 心力衰竭的原因包括：



血压高  
(高血压)



不规则的心跳  
(心律不齐)



心包疾病  
(心包病变)



糖尿病



严重的肺疾病



先天心脏缺陷



心脏瓣膜不能正  
常打开或闭合



心脏病发作导致  
心肌变弱



贫血、严重感染、甲亢等



毒素(例如:酒精、  
化疗、可卡因)



病毒或细菌感染对  
心肌造成的损害



动脉中的脂肪沉积  
(冠心病)

## 心力衰竭治疗

治疗心力衰竭受多种因素影响,包括射血分数百分比、其他疾病和总体健康状况。

### 治疗选项包括：

- 药物
- 心脏手术
- 起搏器或除颤器
- 心室辅助装置(人工心脏)
- 心脏移植

健康、积极的生活对于控制心力衰竭也很重要。



无论采用何种治疗,对心力衰竭患者来说,最重要的就是听从医生的建议,并持续关注自己的症状。



## 了解自己的症状

心力衰竭的症状可能与其他疾病混淆,因此告知医生您的所有症状至关重要。

### 可能是心力衰竭的 5 个迹象:



- ① **睡觉时需要垫高枕头,以保证夜间呼吸顺畅**  
如果晚上平躺时呼吸困难,这可能是由于心力衰竭引起的肺部积液所致。



- ② **发现自己在进行日常活动,比如爬楼梯时呼吸急促**  
如果发现自己的在进行日常活动时呼吸急促,这可能是由于心力衰竭引起的肺部积液所致。



- ③ **脚或脚踝肿胀**  
如果脚或脚踝肿胀,这可能是由于积液所致。这会让您的鞋子变紧且不舒服。



- ④ **没有感冒时也会不断地咳嗽(干咳和频咳)**  
咳嗽是身体清除积聚在肺部液体的方式。



- ⑤ **不得不停止自己喜欢的爱好和活动,比如园艺、与孙辈玩耍或者遛狗**  
如果感觉疲劳或筋疲力尽而无法进行日常活动,则可能是由于心力衰竭造成身体更难获得所需的氧气所致。



如果任何一种症状很严重,或者在 2 天内体重增加超过 2 公斤,请尽快就医。



## 什么时候应该就医？

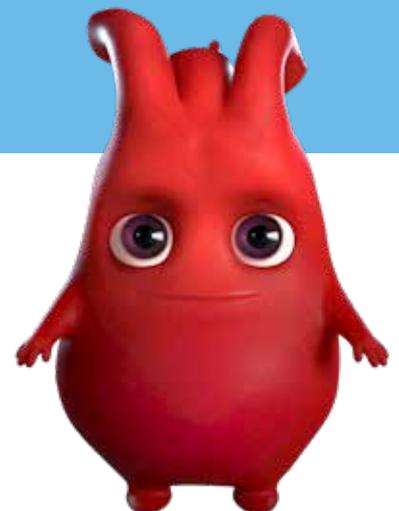
如果有以下任何一种情况，或者担心自己的任何症状，请尽快就医：

- 新出现呼吸急促或者情况加剧，尤其是平躺时
- 新出现咳嗽或者情况加剧，尤其是痰呈粉红色或带血
- 新出现脚踝、腿部或腹部肿胀（水肿）或者情况加剧
- 2天内体重增加2公斤
- 不规则心率、心率快或者心悸
- 出现头晕或头晕加剧

### 应该什么时候呼叫000？

如果出现以下任何情况，或者感觉要去医院，请呼叫救护车或者尽快到最近的医院急诊室就诊：

- 如果胸部、手臂、下巴或背部出现疼痛且不会消失
- 非常严重的呼吸急促
- 心率快（心悸），且休息也不会停止和/或有头晕
- 丧失意识





资源

有关心力衰竭患者生活的更多信息，请咨询医生或浏览网站 [heartfailure.com.au](http://heartfailure.com.au)

心脏基金会还提供丰富的资源、信息和支持服务。请访问 [heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au) 获取这些资料

