

心脏衰竭

心力衰竭：不要忽视您的心脏

如何判断自己是否有心力衰竭？

高危人群？

生活方式改变

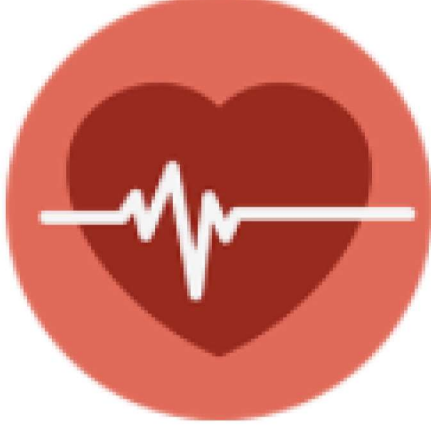
治疗

定期检查^{1,10}

为什么治疗很重要？¹

参考

心力衰竭：不要忽视您的心脏



心力衰竭 是心脏变弱或受损所致。在这种情况下，心脏无法泵出足够的血液供应全身，或心肌无法完全放松使心脏内无法充盈足够的血液。^{1,2}

心脏左侧、右侧或左右两侧都可能发生心力衰竭。^{1,3}

- **左心衰竭时**，心脏无法泵出足够的含氧血供应全身。有 2 种类型的左心衰竭：**收缩期衰竭**，是指心脏缺乏足够的力量将血液泵送到全身；**舒张性衰竭**，是指心脏变得僵硬且无法完全放松。因此，回流到心脏的血液不足以充盈心室。
- **右心衰竭时**，心脏无法泵出足够的血液到肺部进行氧合。右心衰竭通常是由左心衰竭所致。

如何判断自己是否有心力衰竭？



没有任何一项检查能单独确诊心力衰竭。通常，心力衰竭的发现最初是根据患者因心力衰竭的具体类型和严重度的不同而使症状上有所差异。最常见的症状包括：^{1,4}



医生根据以下检查诊断心力衰竭^{1,5}



完整的病史和家族史



体格检查



实验室检查，包括血液检查、肝功能和肾功能检查、胆固醇/血脂检测、胸部 X 光检查、心电图

高危人群？

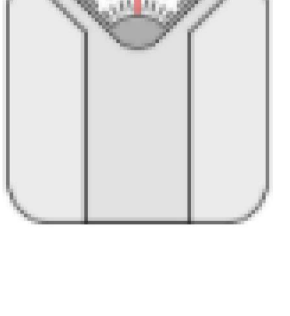
心力衰竭最常见的原因是冠状动脉疾病、高血压和糖尿病。其他可导致心力衰竭的情况包括心脏内的感染、先天性心脏缺陷、心律失常、甲状腺疾病、酗酒或药物滥用、服用抗癌药。^{1,6}

心力衰竭更常见于有以下风险因素的人群中：^{1,6}

- ⚠ 年龄为 65 岁或以上
- ⚠ 超重
- ⚠ 曾有心脏病发作的历史
- ⚠ 非洲裔

生活方式改变

下面是一些有助于降低心力衰竭风险的建议：⁷

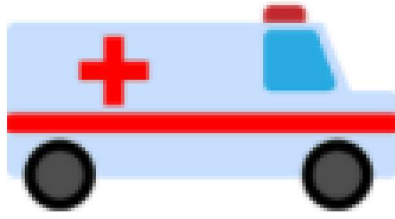
-  如果您体重超重或肥胖，则需要减肥
-  多运动。开始新的运动方式前，务必咨询医生。
-  合理的健康饮食，包括蔬菜、水果、全谷物、低脂乳制品、瘦肉。避免摄入高盐食物（导致过多体液蓄积）或饱和脂肪（导致胆固醇升高）。
-  监察液体摄入量。摄入过多液体会加重心力衰竭
-  每天检查体重，液体过多会导致体重增加
-  戒烟

治疗



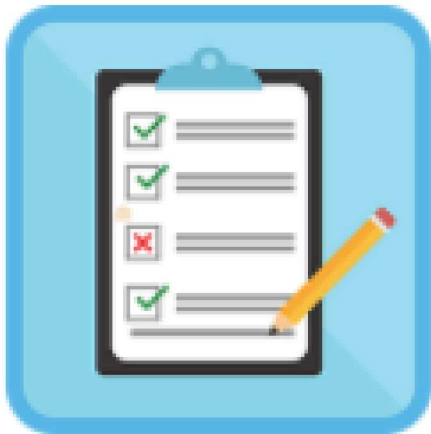
如果您被确诊为慢性心力衰竭，医生会开一些药物来帮助您改善心脏功能，或帮助去除体内过多的体液蓄积。下面介绍一些常用的药物及其作用机制：^{1,8}

ACE 抑制剂	使血管变宽，降低血压，从而降低心脏的工作负荷
血管紧张素受体阻滞剂	作用机制和 ACE 抑制剂类似，用于无法耐受 ACE 抑制剂的患者
β-受体阻滞剂	减慢心率，降低血压，从而降低心脏的工作负荷
利尿剂（消肿药）	通过促进排尿来减少体内体液的蓄积
醛固酮拮抗剂	作用机制和利尿剂类似，可减少心脏必需的泵血量
地高辛	增强心肌力量，因此可使心脏泵血更有力，并减慢心跳



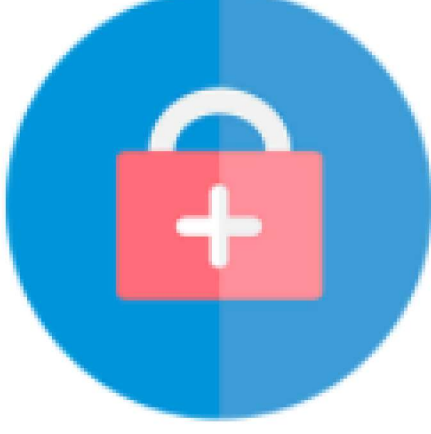
当心力衰竭加重，药物和改变生活方式已不再能够控制症状时，就可能需要手术，例如冠状动脉搭桥术，在心脏内植入起搏器装置，或心脏移植。^{1,9}

定期检查^{1,10}



- 了解疾病的医学严重程度并遵循医生的治疗计划是很重要的。
- 改变生活方式、治疗或用药都应按处方进行。忘记用药或不遵循饮食计划会加重心力衰竭。
- 如果症状发生变化或感觉不适，必须立即告诉医生。
- 与医生讨论任何可能提醒您心力衰竭加重的迹象。
- 如果用药后发生副作用，应告诉医生。医生可能会调整药物的剂量或类型以缓解副作用。
- 定期到医生处检查有助于监察症状。

为什么治疗很重要？¹



- 心力衰竭可能会随时间逐渐加重，从而导致肾脏或肝脏衰竭、心跳骤停（心脏突然停止跳动）和死亡。
- 多数情况下，患者需要终身的生活方式调整和药物治疗，这可减缓心力衰竭的进展，缓解症状和改善生活质量。
- 为了治疗心力衰竭，与医生配合很重要。

参考

1. Heart failure | National heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) website. [Internet]. 2019 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/heart-failure>
2. What is Heart Failure | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/what-is-heart-failure>
3. Types of Heart Failure | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/what-is-heart-failure/types-of-heart-failure>
4. Warning Signs of Heart Failure | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/warning-signs-of-heart-failure>
5. Common Tests for Heart Failure | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/diagnosing-heart-failure/common-tests-for-heart-failure>
6. Causes of Heart Failure | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/causes-and-risks-for-heart-failure/causes-of-heart-failure>
7. Lifestyle Changes for Heart Failure | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/treatment-options-for-heart-failure/lifestyle-changes-for-heart-failure>
8. Medications Used to Treat Heart Failure | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/treatment-options-for-heart-failure/medications-used-to-treat-heart-failure>
9. Devices and Surgical Procedures to Treat Heart Failure | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/treatment-options-for-heart-failure/devices-and-surgical-procedures-to-treat-heart-failure>
10. Physical Changes to Report for Heart Failure | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/living-with-heart-failure-and-managing-advanced-hf/physical-changes-to-report-for-heart-failure>