

防止心臟衰竭癥狀惡化的行動計劃 Action Plan to Prevent Worsening of Heart Failure Symptoms

做這四件事，可以防止液體積聚體內(在肺部和雙腿)。這些積水正是令您出現氣促或下腿腫脹等癥狀的原因。

按此計劃行事，可有助減低因心臟衰竭而再度入院的風險。跟家人談談這個計劃，將之放在如冰箱等當眼處，以提醒您要怎樣做。

一些心臟衰竭癥狀是因體內積水太多導致，而您的癥狀是：

- _____
- _____

四大重要行動：

1. 您每天攝取的液體總量：_____公升
2. 您的目標體重是 _____公斤或 _____磅。這是指在沒有心臟衰竭病癥時的體重。
3. 您需要每天量度體重。在早上吃早餐前量度最好(穿著差不多的衣服)，好讓您在留意到癥狀前便測到有沒有水腫，以便及早進行補救行動。
4. 如果體重增加：您需致電給您的醫生，或按下列指示增加使用呋塞米furosemide (Lasix®) 並致電給醫生。額外增服呋塞米，可將多餘的液體排出。多餘的液體將透過尿液排走，因此小便會增多，但這只是短暫性的。
 - 如果您的體重在一天內增至 _____ 或在一星期內增至 _____：
 - 致電給您的醫生或
 - 每日一次多加一粒呋塞米 (_____毫克)，只需加量兩天，並致電通知醫生您開始了行動計劃。

若醫生診所關門，請致電給當值醫生。

醫生姓名：_____ 診所電話：_____

服用藥物治療心臟衰竭怎樣可以幫到您

HOW TAKING MEDICATIONS TO TREAT HEART FAILURE CAN HELP YOU

什麼是心臟衰竭？ 心臟衰竭是指心臟不能如常好好地向身體其他部位泵送血液，令身體作出反應將體內的液體留住，令您可能覺得疲倦。積聚在腳踝、足部和下腿的液體可導致步行困難，而積聚在肺部的液體則可令您在步行時或甚至在休息期間也感到氣促，您可能需要坐起來才能入睡。

為何這是重要的？ 心臟衰竭可會限制您做日常事務的能力，降低您的生活質素，甚至縮短您的壽命。如果體內積水過多令您出現呼吸氣促，或腳腫問題令您舉步難行，您便可能需要入院。您也可能因其他原因入院，因為心臟衰竭會影響到身體其他器官，例如腎臟。

- 1) 如果您服食藥物防止液體積聚，並依照行動計劃行事，**您便可以防止心臟衰竭癥狀惡化，減少入院次數。**
- 2) 如果您服食藥物幫助改善心臟泵血功能（是否需要服藥視乎您心臟的泵血能力有多弱），**您便有更大機會能提高日常活動的能力、改善生活質素和活得更長壽。**

請您的藥劑師為您解釋如何才可知道您所服用的藥物是否有效，或有沒有副作用。您站起來時可能會感到暈眩，向藥劑師了解更多的資訊。只要您知道要注意什麼，其實副作用也可以輕易治好的；如果出現副作用，便去看醫生，醫生可以調節藥物或找另一種替代藥物幫助您。

請藥劑師為您定出一個在抱恙日子所使用的藥物計劃。

如果您因任何原因感到身體不適，且飲水量比平時少，此計劃可以幫助您避免某些副作用（例如低血壓）。

利尿劑、每日磅重、液體吸取量和行動計劃。

- 需用利尿劑（例如呋塞米）排走多餘的水份。如果您需要半夜起來如廁，可要求您的醫生或藥劑師幫您調校一下服用利尿劑的時間，好讓您在夜間得以安睡，並在進行戶外活動時盡量少受干擾。
- 需服用利尿劑很重要，因為它可助您避免體內積水。令體重維持在您的目標重量，可避免癥狀惡化和入醫院的需要。
- 利尿劑、量度體重和限制飲水量全都能有效避免體內積水。
- 如果您的體重上升（因體內積水），依照您的行動計劃行事，避免癥狀惡化。

藥物可幫助心臟更好地泵血：

- 您可能需要用藥物來幫助改善心臟的泵血情況。向您的醫生或藥劑師查詢哪一種藥物可以幫您提升泵血功能。
- 您很難知道這些藥物是否在發揮效用（但它們真的在幫助您）。
- 服用這些藥物的病人大多：較少機會需要入院、更能應付日常活動、能提高生活質素和可以活得更長壽。
- 服用這些藥物可以讓您享受這些益處。



Making better
decisions together
with patients
and families

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or email pchem@vch.ca and quote Catalogue No. **FD.780.H434.CN**

© Vancouver Coastal Health, April 2019

The information in this document is intended solely for the person to whom it was given by the health care team.

www.vch.ca