

聊一聊心衰及其护理

范芝（广元市中心医院，四川广元 628000）

心衰即心力衰竭，是心脏的收缩或舒张功能出现问题，阻碍血液流回心脏，或收缩射血受到了阻碍所引发的一种临床表现。可以形象地把心脏和血管这个循环系统理解为一个水泵，心脏是水泵的发动机，血管是水泵的各种管路，而心力衰竭就是水泵的发动机和管路发生了问题。

心衰的信号

（1）若有心脏病或高血压，因工作疲劳或心情起伏出现呼吸困难、不能平躺、心悸等症状，且出现下肢水肿时，要及时去医院检查。（2）当不了解是否有心脏病，突然觉得呼吸困难、心慌和极度疲劳，脚踝出现水肿时，建议及时到医院检查，以排查心力衰竭。（3）曾检查过心电图或心脏超声有过异常，但没有确诊为心力衰竭，但随后又有气喘、呼吸困难、乏力等症状，要尽快就医。

心衰的危害

（1）心力衰竭进展到一定程度时，临床表现会越来越严重，严重时可危及生命。（2）心力衰竭会对社交造成很大的影响，限制日常活动，并引发抑郁、焦虑等不良情绪。（3）心力衰竭患者通常要入院治疗，会对患者及家庭造成很大的心理和经济压力。

心衰的临床表现

呼吸困难

这是心衰最为常见的表现，可分为劳力性呼吸困难、端坐呼吸困难以及夜间阵发性呼吸困难。

咳嗽、咳痰以及咯血

心衰不但会对心脏的正常功能产生影响，还会

对肺部产生一定的损伤，引起肺部瘀血，使得肺部血管受到刺激，引发剧烈的咳嗽，往往伴随着白色泡沫状的痰。病情较重的时候，有些患者会出现轻微的咳血。

少尿、肾脏损害症状

心衰会影响到心脏供血量，导致肾脏血流量减少，患者常出现少尿等症状，甚至出现蛋白尿。如果症状长期存在而未及时得到改善，可导致肾脏功能损害。

其他表现

心衰会导致患者在劳动过程中感到全身乏力、疲劳感明显，但通过适当的休息即可缓解。而病症较为严重，同时伴有肺动脉高压者，会出现严重乏力、声音嘶哑等症状。

心衰的护理要点

（1）提倡低钠盐膳食，避免水在体内滞留而引起浮肿和心肌负荷增大。吃得过饱也可加大心肌负荷，甚至引起心力衰竭，建议少食多餐。肥胖患者饮食宜清淡，控制脂肪摄入量，适当多吃高蛋白、低热能、高维生素的食物，禁烟酒，避免喝浓茶、咖啡。

（2）时常注意心律变化。对于正常心律者，用测脉率法即可；如有心室颤动，应使用听诊仪监测。一旦发现异常，应立即送医处理。

（3）防止过度劳累，不要从事重体力劳动。尤其是女性患者，如症状较严重，需遵医嘱暂禁怀孕。

（4）天气转凉时要注意防寒保暖，避免上呼吸道感染。

（5）心衰患者往往存在焦虑、抑郁等不良情绪，需加强疏导，做好心理护理。多与患者交流，形成良性的护患关系，帮助患者调整心态，树立战胜病痛勇气。