



守護您的心！

認識心臟衰竭之預防&早期處理

文／內科部 心臟血管系 主治醫師 呂尚謁

示意圖非當事人

每個人都擁有一顆無私奉獻的心，24小時不停跳動，負責將血液送往全身各處。然而，當心臟無法有效地將血液輸送到全身時，我們稱之為「心臟衰竭」，這種狀況會導致各個器官和肌肉無法獲得足夠的血液，並可能引發一系列健康問題。透過本篇衛教，讓我們一起了解更多關於心臟衰竭的資訊，以及如何進行早期預防和處理。

盛行率，每年都在增加

根據近期文獻報告，全球約有5600萬人受到心臟衰竭的影響¹，在不同的國家，盛行率在0.1-6.7%²。在台灣，根據衛生福利部的資訊，心臟衰竭的盛行率每年都在增加，並

且隨著年齡增長而增高。特別是在65歲以上的老年人中，每100人中就有約7-10人罹患心臟衰竭。這樣的數據提示我們，心臟衰竭是一種不容忽視的重大公共衛生議題。

4 習慣，幫助早期預防

幸運的是，我們可以透過適當的生活習慣和飲食控制，有效預防心臟衰竭的發生。以下是一些具體的預防策略：

1 健康飲食

蔬果、全穀類、瘦肉和魚類是營養豐富的食物來源。同時，我們需要限制鹽分和糖分的攝取，以防止高血壓和糖尿病等可能引發心臟衰竭的疾病。

2 規律運動

維持規律的運動習慣有助於強化心肌，降低血壓，並維持健康的體重。建議每週至少進行150分鐘的中等強度運動，或75分鐘的高強度運動。

3 避免不良習慣

吸菸和過量飲酒都可能導致心臟疾病。如果您有這些習慣，建議儘快戒除或至少降低頻率。

4 定期健康檢查

透過定期的健康檢查，可以及早發現並管理可能引發心臟衰竭的疾病，例如高血壓、糖尿病和冠心病等。

早期處理，降低疾病影響

如果您被診斷為心臟衰竭，請不要慌張或沮喪。現代醫學的進步意味著，透過適當的管理和治療，大多數的心臟衰竭患者可以過上品質良好的生活。

1 遵從醫生的建議

每位患者的狀況都是獨特的，所以醫生將為您訂製最適合您的治療計劃。這可能包括藥物治療、飲食控制、運動計劃，或是手術。

2 健康生活習慣

除了藥物治療，維持健康的生活習慣也同樣重要。這包括均衡飲食、規律運動、避免吸菸和過量飲酒。

3 學習與疾病共處

與任何長期疾病一樣，學習如何與心臟衰竭共處是重要的。這可能包括學習如何處理疲倦、呼吸困難等症狀，如何管理藥物，以及如何調整生活方式以適應新的身體狀況。

心臟衰竭是全民健康的重要議題。透過了解、預防和早期處理，我們可以將其影響降到最低。讓我們以健康的心臟，過上充滿活力和希望的生活吧！🏡

參考資料：

1. Tao Yan, et al. Burden, Trends, and Inequalities of Heart Failure Globally, 1990 to 2019: A Secondary Analysis Based on the Global Burden of Disease 2019 Study. *J Am Heart Assoc.* 2023;12:e027852.
2. Gianluigi Savarese, et al. Global Public Health Burden of Heart Failure. *Card Fail Rev.* 2017 Apr; 3(1): 7–11.