

# 心力衰竭计划 项目方案

患者手册



# 目录

前言 .....	1
常见问题 .....	2
心力衰竭的症状是什么? .....	6
我们的专业团队 .....	7
心脏科医生 .....	7
个案经理人 .....	7
药剂师 .....	7
物理治疗师 .....	8
职业治疗师 .....	8
营养师 .....	8
医疗社工 (MSW) .....	8
什么是预先护理计划? .....	9
常见问题 .....	9

# 前言

在新加坡，心力衰竭(HF)是死亡与发病率的主要原因。估计有 1% 至 2% 的成年人患有心力衰竭，65岁以上人群的患病率上升到 6% 至 10%。对于 40 岁以上、无心脏病发作史的男性与女性，心力衰竭终身发病风险率分别为 1/9 和 1/6。

裕廊保健集团 (JurongHealth) 实施的心力衰竭综合护理途径 (ICP) 计划使用综合性多学科方法帮助患者应对心力衰竭。通过教育以及在社区内方便地享用医院服务及医疗资源，患者能够更积极参与应对心力衰竭。事实证明，这种护理模式可提高患者的生活质量和降低住院率与死亡率。

我们由心脏科医生、个案经理人、临床药剂师、物理治疗师、职业治疗师、营养师、安宁护理团队与社工组成的专业团队可帮助您：

- 及早地识别和发现症状
- 开始循证治疗
- 定制治疗方案
- 具备自我教育的能力
- 制定个性化饮食方案
- 量身定制运动计划
- 计划生前预嘱
- 推动从医院到社区护理的平稳过渡

JurongHealth's 的心力衰竭患者可获得短期与长期收益，这些收益来源于症状控制、身体机能、生活质量、预期寿命和便利的医疗保健服务。

如果您对我们的心力衰竭计划感兴趣并且希望进一步了解我们如何能为您提供帮助，请于上午 8:30 至下午 5:00（星期一至星期五）期间致电 6716 2222 与我们联系。

# 常见问题

心脏如何运作？

心脏是一种功能类似于泵的肌肉。它将含有充足氧气的血液输送到全身。

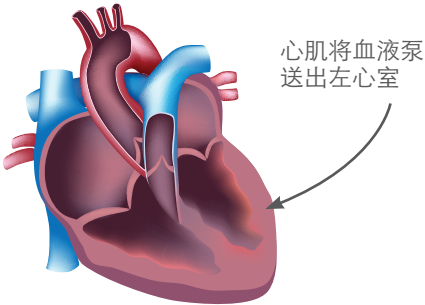
什么是心力衰竭？

心力衰竭是心脏无法将血液泵送到全身的状态。这将导致体液积聚在肺部、腿部和其他依赖性身体部位。

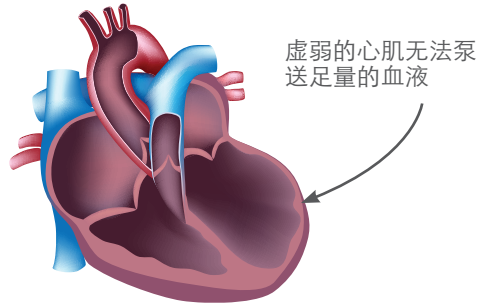
我如何了解自己的心脏泵血功能？

您的医生会安排一次名为“echo”的检查，以评估您心脏的泵血功能。正常泵血功能的数值范围  $>50\%$ 。

正常



心力衰竭



心力衰竭的症状是什么？

- 气短
- 咳嗽或喘息，尤其在运动或平卧时
- 疲倦
- 腿部肿胀
- 体重增加

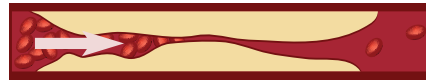
## 心力衰竭的病因是什么

- 心脏病发作
- 心脏血管狭窄（通常称作冠状动脉疾病）
- 高血压
- 糖尿病
- 心脏瓣膜疾病
- 甲状腺问题
- 心律异常
- 酒精

正常动脉  
正常血流



动脉变窄  
异常血流



## 如何治疗？

- 您的医生将会给您增强心脏功能的药物和消除多余体液的排水丸
- 建议低盐饮食
- 监测您的水分摄入量
- 如有必要，可能需要手术治疗或心脏植入装置

## 如何应对心力衰竭？

- 遵循医嘱
- 定期服药
- 每天自测体重，检查体重是否增加
- 减少盐摄入量
- 戒烟
- 定期运动
- 减少液体摄入量
- 由您的医生定期进行健康检查



### 什么是干体重？

干体重指当身体去除多余液体时（例如，在排尿之后或者早餐之前）测量的体重。

### 我可以食用的盐量是多少？

我们建议每天食用不超过 2 克（1 茶匙）盐。我们的营养师可就此为您提供建议。

### 我可以喝多少水？

这取决于您心脏的泵血功能。建议每天喝 4 至 6 杯（1.0 至 1.2 升）水。您的医生将会就此为您提供建议。

### 心力衰竭患者是否可以运动？

可以，您可加入我们专门为心力衰竭患者量身打造的运动计划。

### 我的心脏虚弱，我可否进行性行为？

一般而言，您可继续进行正常的性活动，但是如果感觉到无法呼吸或疲惫，则应停止性行为。请在就诊时询问医生。

### 如果难以呼吸，我应怎样做？

- 请于上午 8:30 至下午 5:00（星期一至星期五）联系个案经理人。
- 我们的个案经理人将会为您安排就诊。
- 门诊下班后，请前往急诊科。根据您的情况，您可能需要住院以接受进一步观察。

### 我应注意什么？

- 每天体重增加 1 公斤（2 至 3 磅）以上
- 足部/脚踝肿胀
- 呼吸困难
- 无法平躺
- 胸部疼痛



如果独自生活，到医院有困难。怎么办？

我们可为您进行特殊安排，让您前往所邻里的家庭医生处就诊。

我是否需要植入心脏装置？

这将视您的心脏情况而定。您的医生将会为您提供建议。有两种常用器械，分别是心脏再同步化治疗 (Cardiac Resynchronisation Therapy, CRT) 和可植入式心脏复律除颤器 (Implantable Cardioverter Defibrillator, ICD)。CRT可帮助左右心室更好地泵血，ICD可帮助控制危及生命的心律异常情况。



我是否需要接种疫苗？为什么？

建议心力衰竭患者每年接种一次流感疫苗。对于肺炎球菌疫苗，一剂足够，不过可能每5年需要一剂加强剂量。心力衰竭患者患流感相关并发症的概率较高。

我是否需要移植新心脏？

这将视您的心脏情况而定。如果您需要移植心脏，那么医生会告知您。

我如何提前规划？

我们将安排终末期心力衰竭患者与安宁治疗团队讨论治疗愿望和事先指令 (生前预嘱)。

我有更多的问题，应该怎么做？

- 在下次预约就诊时咨询医生/个案管理员。
- 在上午 8:30 至下午 5:00 (星期一至星期五) 的办公时间内致电 6716 2222。我们将竭诚解答您的任何问题。

# 心力衰竭的症状是什么？

心力衰竭的症状为轻度至重度。有的是持续性的，而有的则是间歇性的。这些症状是由心脏和身体变化引起。

- 休息时或平躺在床上时气短或呼吸困难。当体液回流至肺部（充血）时，或者当身体没有足够的富氧血液来支持持续体力活动或运动时，会发生气短现象。尽管肺病会导致呼吸问题，但心脏问题也会造成气短。有时，症状会造成患者夜间突然醒来，进而破坏正常的睡眠模式。
- 猛烈干咳或喘息。
- 脚踝、腿部与腹部肿胀以及体重增加。肾脏血流不畅会导致体液和水滞留，从而造成肿胀和水体重增加。
- 由于心脏无法向主要器官和肌肉泵送足量的富氧血液，因此会造成锻炼或活动时疲倦（疲劳）和虚弱。
- 心跳加速或不规律（心悸）。当心肌无法正常泵血时，心脏通过加速跳动来向主要器官和肌肉输送充足的富氧血液，或者心跳有可能变得异常。



# 我们的专业团队

## 心脏科医生

您将接受专门治疗心脏疾病的医生的诊治。此类医生被称为心脏科医生，他/她将为您确诊并为您制定个性化的治疗方法。这包括坚持用药和改变生活方式，以降低病情加剧、重新入院治疗和死亡机率。此外，这还有助于改善症状和提高生活质量。

## 个案经理人

从入院、出院直到随访期，个案经理人将协调您的治疗。他/她将通过电话方式监测您的进展情况，提供帮助您提高自理技能的自我护理建议，并给予护理支持。此外，还将协助您享用地方社区资源。

## 药剂师

药剂师协助医生调整心力衰竭用药剂量和监测副作用。在各次预约就诊之间，您可能会会见药剂师，确保您的用药量为最佳剂量。



## 物理治疗师

物理治疗师将会指导并向您展示正确的运动方法和强度。在医院内，物理治疗师会根据您的需求和目标量身定制为期 8 周的结构化计划。运动计划将会帮助您增强耐力与力量，以及帮助您应付诸如行走之类的简单活动。为了持续享受到运动计划带来的收益，您需要在家中继续运动。物理治疗师会就如何按照自己的时间保持体力活动水平提供宝贵建议。

## 职业治疗师

职业治疗师旨在通过使您参与日常活动（包括自理和休闲活动）帮助您恢复身体机能。职业治疗师将在与日常生活活动 (ADL) 相关的各个主题方面为您提供建议和培训，其中包括保存体力方法、自适应器械训练、压力管理策略和生活方式改变等。

## 营养师

心力衰竭通常与糖尿病、高血压、高胆固醇、肥胖症甚至是营养不良有关。这些症状可通过健康饮食加以控制。您的营养师可量身定制健康的饮食计划，以符合您的需求并改善您的心脏健康。

## 医疗社工 (MSW)

医疗社工对心力衰竭患者的心理社会机能展开评估，并在必要时与患者家人配合以进行干预。干预措施包括：使患者及家人能够享用社区内的必要资源和支持服务、提供经济援助、咨询和推进预先护理计划 (Advance Care Planning, ACP)。

# 什么是预先护理计划？

预先护理计划是个人、家庭成员与医护人员之间讨论未来医疗保健规划的自愿过程。其目的是探索个人的目标与价值观，以及为其提供针对今后医疗保健决策进行思考、反思和事先规划的机会。

## 常见问题

### 我应该使用哪些药物？

将为您提供已证明能够降低心力衰竭住院率与死亡风险的药物。依据您身体的耐受性，药物剂量将逐步提高至可确保最佳疗效的目标剂量。

### 药物有哪些副作用？

有些患者可能会出现低血压症状（表现为眩晕和昏厥），有些患者则会感觉到疲倦和无精打采。这些症状通常不会持续出现。此外，药物还有可能对肾脏和血钾水平产生影响。

为了监测这些副作用，我们会定期检查血压和心率，以及通过血液检查来测定肾脏功能和血钾水平，以确保身体对于药物具有良好的耐受性。

### 我可以食用的盐量是多少？

我们建议每天食用不超过 1 茶匙食盐（2 克钠）和避免在食物中加盐。盐在我们的饮食中普遍存在。您的营养师将会告诉您减少盐摄入量的方法。



### 我可以摄入多少液体？

您可摄入的液体量取决于心脏的泵血功能。建议每天喝 4 至 6 杯（1.0 至 1.2 升）。您的医生将就此为您提供建议。

### 是否有其他任何饮食限制？

控制胆固醇水平对于应对心力衰竭同样重要。如果您的胆固醇偏高，建议您保持低饱和脂肪饮食。糖尿病或肾病患者可能同样需要遵循特定的饮食限制。您的营养师将会提供有关适当饮食的建议。

### 在家中最好的运动方式是什么？

步行是一种简单的运动，无需任何器材并且可与家人和朋友一同进行。为了从步行中受益，应当中速行走。也可在公园、市场或购物中心通过悠闲散步的方式达到体力活动的目的。尽量多步行。建议每周进行 150 分钟的适度体力活动。

### 为什么需要运动？

运动和体力活动对于心脏有益。它有助于高效利用心肌内的氧气，从而提升心脏泵血能力并改善血液循环。事实证明，坚持运动的心力衰竭患者的耐力与力量更好，在日常活动中出现气喘和疲倦的情况较少。这可减少再入院次数，并可提高生存率。此外，运动还可改善心情和体力水平。



### 比往常感到更加疲惫是否正常？

心力衰竭患者在进行日常活动时会比往常感到更加疲惫。职业治疗师将会探索方法以改变这些日常活动，推荐使用适合的辅助器械以及建议保存体力的方法。这将会帮助您更轻松地恢复日常工作。

### 我在进行日常活动时感到焦虑。我该怎么办？

职业治疗师可帮助您明确焦虑的原因，以及制定应对焦虑症状的策略。您可能被教导放松技巧和改变生活方式的方法，以便您参与可缓解压力的活动，帮助您处理对您最重要的事务。

### 我是否需要接种疫苗？为什么？

心力衰竭患者发生感染（如流感与肺炎）以及相关并发症的风险较高。建议您每年进行一次流感疫苗接种。每年接种一次肺炎球菌疫苗，但可能每5年需要接受加强剂量。

### 如果我开始出现症状，我应怎样做？

- 请致电个案经理人。
- 您的个案经理人可能会咨询医师，以对您的用药进行调整，或者及早地为您进行就诊预约。
- 如果症状恶化，或者在门诊下班后出现症状，请前往急诊科。

### 如果我有更多问题，可以询问谁？

- 您可以在下一次就诊时询问医生。
- 您可以与个案经理人联系，他/她将竭诚为您提供帮助。

笔记:

笔记:

## 更多详情

### 黄廷方综合医院

#### 裕廊社区医院

裕廊东21街1号,

新加坡邮区 609606

一般咨询: 6716 2000 传真: 6716 5500

www.ntfgh.com.sg

#### 诊所和预约热线开放时间

(星期日和公共假日关闭)

欲安排预约, 请拨6716 2222

星期一至五, 早上8点至下午5点30分,

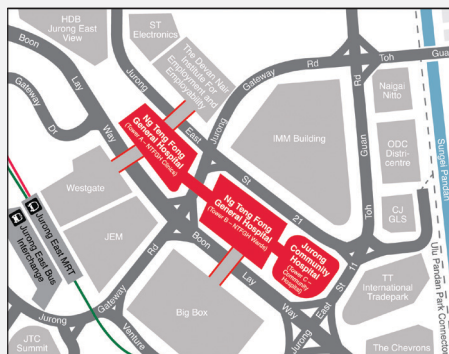
星期六早上8点至中午12点30分

欲安排牙科预约, 请拨6716 2233

星期一至四, 早上8点至下午5点30分,

星期五早上8点至下午5点

## 如何前往



### 乘搭地铁

裕廊地铁站

### 乘搭巴士

从裕廊巴士转换站乘搭

SBS 49, 51, 52, 66, 78, 79, 97, 97e, 98,

98M, 105, 143, 143M, 160, 183, 197,

333, 334, 335, 506

途经文礼大道

私人巴士服务625号

### 裕廊医疗中心

60裕廊西中心3,

新加坡邮区648346

一般咨询: 6716 2000 传真: 6551 7999

www.jmc.com.sg

#### 诊所和预约热线开放时间

(星期日和公共假日关闭)

欲安排预约, 请拨 6716 2222

星期一至五, 早上8点至下午5点30分,

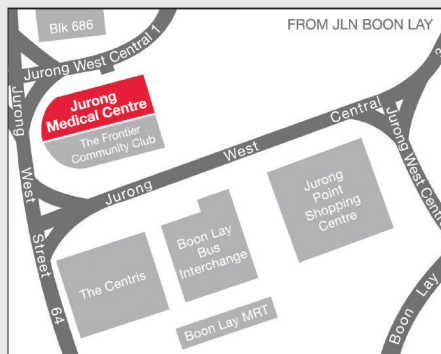
星期六早上8点至中午12点30分

欲安排牙科预约, 请拨6716 2233

星期一至四, 早上8点至下午5点30分,

星期五早上8点至下午5点

## 如何前往



### 乘搭地铁

文礼地铁站

### 乘搭巴士

SBS 30, 79, 154, 157, 174, 179, 181,

182, 192, 193, 194, 198, 199, 240, 241,

242, 243 W/G, 246, 249, 251, 252, 254,

255, 257, 405

SMRT 172, 178, 180, 187