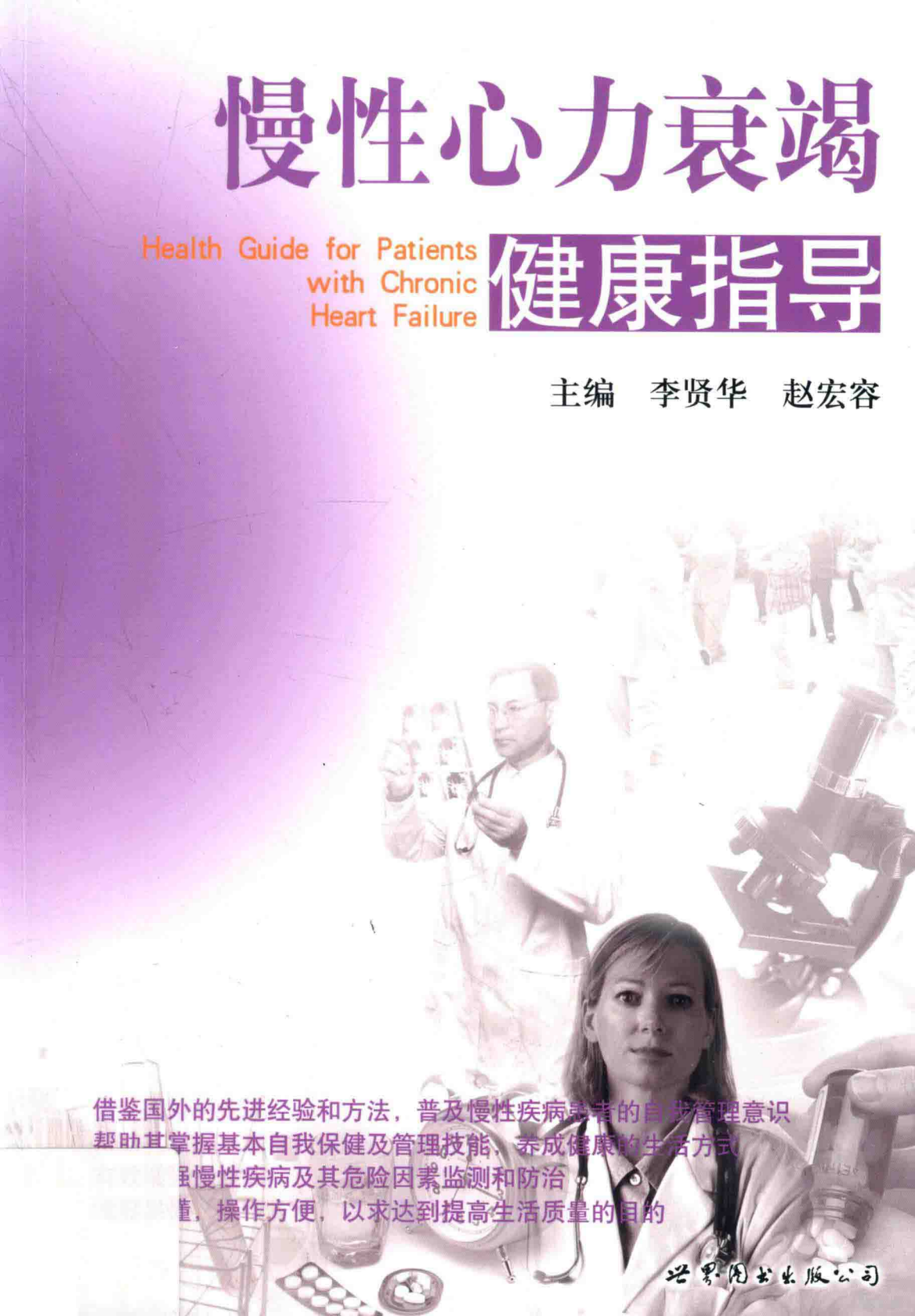


慢性心力衰竭

Health Guide for Patients
with Chronic
Heart Failure

健康指导

主编 李贤华 赵宏容



借鉴国外的先进经验和方法，普及慢性疾病患者的自我管理意识
帮助其掌握基本自我保健及管理技能，养成健康的生活方式
对慢性疾病及其危险因素监测和防治
简单易懂，操作方便，以求达到提高生活质量的目的

世界图书出版公司

慢性心力衰竭 健康指导

Health Guide for Patients with
Chronic Heart Failure

主编 李贤华 赵宏容

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

慢性心力衰竭健康指导/李贤华, 赵宏容主编. —
上海: 上海世界图书出版公司, 2015.3
(慢性病健康管理指导丛书/余小萍主编)
ISBN 978-7-5100-8823-0

I. ①慢… II. ①李… ②赵… III. ①慢性病—心力
衰竭—诊疗 IV. ①R541.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第259804号

慢性心力衰竭健康指导

李贤华 赵宏容 主编

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-59110729)

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/16 印张: 6.25 字数: 90 000
2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-8823-0/R·335

定价: 20.00元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>

“慢性病健康管理指导丛书”

总主编 余小萍 李贤华 朱 圆

《慢性心力衰竭健康指导》编写人员

主 编

李贤华 赵宏容

副主编

康 磊 朱 萍

主 审

张瑞岩 金 玮

编 者

董凤伟 许敬华 汤 静

徐 静 彭彩虹 陶湘云

何 莹 陆敏敏 朱 圆

为健康保驾护航

——“慢性病健康管理指导丛书”序

健康是生命生存的基础，健康也是生命质量的保证。随着社会老龄化趋势的到来及生活方式的转变，人类的慢性疾病由30年前的15种左右上升到70余种，慢性疾病已经成为威胁我国城乡居民健康的“第一杀手”。据专家估计，过去10年中，我国每年增加1 000万慢性疾病患者，目前有2.6亿人患有糖尿病、肺病、癌症和心血管病等慢性疾病；到2025年，我国65岁以上老年人患慢性疾病的人数将由1990年的6 299万人次增长为19 711万人次，约为目前的3倍；众多慢性疾病对老年人的健康造成了严重的危害，1/3以上老年人因慢性疾病而无法进行主要日常活动，50%以上老年人至少存在一种形式的残疾。我国慢性疾病管理研究起步较晚，对慢性疾病健康管理教育项目的相关研究尚在启动和运行中，目前慢性疾病及其风险因素的防控已成为我们面临的重大课题，防控工作刻不容缓。在“十二五”计划中，我国政府把慢性疾病的防控作为国家医疗卫生和社会发展的主要议题之一。

“慢性病健康管理指导丛书”选取了国际上常见且在国内呈上升趋势的八大慢性疾病——慢性阻塞性肺疾病、哮喘、糖尿病、高血压、慢性心力衰竭、慢性肾功能衰竭、阿尔茨海默病和肿瘤，详细阐述了这些疾病发生发展的相关因素。国内外大量研究数据证明，这些慢性疾病通过健康管理可以有效延缓病情发展，有助于提高患者的生活质量。

本丛书大量借鉴国外慢性疾病健康管理模式，旨在提高慢性疾病患者的

自我管理意识,普及健康行为管理模式。既可以协助患者及其家属树立正确的健康观念,提高其对疾病的认知能力,帮助患者掌握基本自我保健及管理技能、养成健康的生活方式,增强其心理调节和社会适应能力,以期稳定病情,延缓疾病进程,改善生活质量,降低医疗费用,减轻家庭和社会负担;又可以帮助医护人员实施健康宣教和疾病干预,把慢性疾病的科学知识用浅显易懂的方式传授给慢性病患者,有效地增强慢性疾病及其危险因素的监测与防治。

本丛书的编写人员均为上海交通大学医学院附属瑞金医院医疗和护理方面的资深专家,具有慢性疾病治疗和护理的多年临床经验,故本丛书集科学性、知识性和实用性为一体,期望能真正成为广大慢性疾病患者及其家属的良师益友,达到为人类的生命健康保驾护航之目标。

上海市护理学会理事长

翁素贞

前言

Qianyan

心力衰竭是大多数心血管疾病的最终归宿,也是最主要的死亡原因。在过去40年中,由于心力衰竭导致的死亡增加了6倍,心力衰竭是主要心血管疾病中患病率显著增加的唯一的病症。随着年龄增高,心力衰竭的患病率显著上升;Framingham研究显示,在45~94岁年龄段,年龄每增加10岁,心衰的患病率约翻一番,是老年人死亡的主要原因之一。在西方国家,引起慢性心力衰竭的基础心脏病以高血压、冠心病为主;在我国,过去以心瓣膜病为主,如今冠心病和高血压也已成为心力衰竭的最常见病因。

据估计,我国目前35~74岁成年人中仍约有400万心力衰竭患者。慢性心力衰竭在我国已经成为一个不容忽视的问题。同时,慢性心力衰竭病程漫长,重复入院率高,经济损失大,对患者及其家庭都是严峻的考验。所以,慢性心力衰竭患者的自我管理非常重要,应由患者主导,并需要医生和护士的共同努力和坚持。

在卫生部创建优质护理服务示范工程的背景下,上海交通大学医学院附属瑞金医院“临床护理”成为第一批卫生部国家重点专科。作为医院重点发展的四大临床护理学科群之一,心血管护理学科群在过去两年的创建过程中获得快速发展。其中,慢性心血管疾病的健康管理项目致力于为心力衰竭患者的健康教育提供参考,协助患者树立正确的健康观,提高其对疾病的认知,引导患者形成健康的生活方式,最终达到提高生活质量的目的。

本书由上海交通大学医学院附属瑞金医院慢性心血管疾病健康管理项目小组的护理同仁共同努力,在参考国内外资料的基础上,结合实证研究结果和临床实践经验,对慢性心力衰竭的基本知识、治疗与康复、生活方式与健康管理等进行了详尽而通俗的阐述。同时,本书图文并茂,书中很多图表工具可以被临床护士和患者直接取用,有助于患者更有效地进行疾病的自我管理。本书是瑞金医院慢性心血管疾病健康管理项目小组全体成员的智慧结晶。愿它能带给慢性心力衰竭患者战胜疾病的信心和生活质量的提高。值此2014年岁末,祝愿大家健康、快乐!

李贤华

2014年11月

目 录

Mulu

一、认识慢性心力衰竭

- 什么是循环系统? 001
- 心脏的结构是怎样的? 002
- 心脏的功能是什么? 003
- 心脏是如何跳动的? 003
- 血液是如何循环的? 003
- 心肌及冠状动脉的作用是什么? 005
- 什么是心功能测试? 005
- 心功能测试在诊断和治疗慢性心力衰竭中有什么重要性? 006
- 什么是慢性心力衰竭? 006
- 心力衰竭有哪些原因和诱因? 006
- 慢性心力衰竭的症状及检查 007
- 慢性心力衰竭的治疗目的及治疗原则 008
- 什么是心脏康复? 008
- 心脏康复的准备工作 008

二、药物治疗和起搏器

- 为什么要使用药物进行慢性心力衰竭的管理与治疗? 010



- 如何使用药物及药物的效果和副作用? 011
- 什么是慢性心力衰竭的常规用药? 013
- 抗心力衰竭如何用药? 013
- 家中用强心药需注意什么? 014
- 利尿剂的治疗作用、分类及临床常用的利尿剂 014
- 利尿剂的选用原则及疗效指标 015
- 利尿剂与其他药物的相互作用 016
- 使用利尿剂的注意事项 016
- 扩血管药物使用的注意事项 016
- 如何优化心力衰竭的治疗? 017
- 什么是心脏再同步治疗(cardiac resynchronization therapy, CRT)? 017
- 怎样实现CRT的个性化治疗? 017
- 什么是心力衰竭的ICD治疗? 017
- 血管紧张素转换酶抑制剂的使用 018
- β -受体阻滞剂的使用 018
- 他汀类治疗心力衰竭有益吗? 018
- 哪些药物可诱发心力衰竭? 019

三、氧疗

- 心力衰竭患者为什么容易缺氧? 020
- 心肌缺氧的临床表现有哪些? 021
- 心肌缺氧的分类有哪些? 021
- 怎样判断缺氧的程度? 021
- 吸氧的指征 022
- 吸氧对心血管疾病的治疗作用有哪些? 022
- 怎样吸氧? 023
- 鼻导管给氧和简易面罩给氧的使用特点 024
- 吸氧浓度的分类 025

- 如何进行酒精湿化吸氧? 026
- 用氧的注意事项有哪些? 026
- 慢性心力衰竭患者需要家庭氧疗吗? 027
- 慢性心力衰竭患者怎样进行家庭氧疗? 027

四、戒烟

- 吸烟对心血管的危害 029
- 吸烟为何会导致心血管疾病? 030
- 戒烟对我们有何意义? 030
- 戒烟有哪些可尝试的有效方法? 031
- 戒烟中需要注意哪些问题? 032

五、酒精

- 什么是与酒精有关的心血管疾病风险? 034
- 饮用葡萄酒或酒精是否可以降低心血管疾病的风险? 035
- 美国心脏协会对于酒精的摄入与心血管疾病给我们怎样的建议? 035
- 酗酒成性怎么办? 036
- 如何帮助患者戒酒? 036

六、保存体力

- 为什么保存体力很重要? 038
- 如何规划家庭设施? 038
- 如何制订活动计划? 039
- 什么是6分钟步行试验? 039
- 活动过程中如何监测? 040
- 保存体力的方法有哪些? 040
- 省力的移动方法有哪些? 041



七、控制体重

肥胖与慢性心力衰竭有什么关系? 042

如何控制体重? 043

八、远离诱发因素

哪些因素会诱发心力衰竭? 044

治疗心脏基础疾病 044

高血压与心力衰竭 045

糖尿病与心力衰竭 045

如何预防心力衰竭? 045

感染与心力衰竭 046

如何监测心脏衰竭状况? 046

九、运动锻炼

锻炼和身体活动有什么好处? 049

锻炼计划如何制订? 049

锻炼计划包括什么? 050

如何做缩唇呼吸? 050

如何做腹式呼吸? 051

锻炼的时候应如何保持安全? 051

十、营养

应该吃什么? 052

限制钠盐的好处 053

如何做到低盐饮食? 054

十一、情绪与压力

- 乐观情绪有什么意义? 055
- 心力衰竭患者容易出现哪些心理问题? 058
- 如何治疗心力衰竭患者的心理问题? 059
- 如何减少和管理危险事件? 061
- 你的家人和朋友能做些什么? 062
- 发生心力衰竭时如何急救? 064

十二、心力衰竭的外科治疗进展

- 心脏外科疾病与心力衰竭 066
- 机械通气与心力衰竭 067
- 主动脉内球囊反搏与心力衰竭 067
- 左心室辅助循环装置与心力衰竭 068
- 心力衰竭的外科治疗进展 069

十三、慢性心力衰竭的循证护理实践

- 关于患者评估 070
- 关于运动锻炼 071
- 关于戒烟限酒 072
- 关于氧疗 073
- 关于药物及辅助治疗 073
- 关于维持体液平衡 074
- 关于筛查抑郁 074
- 关于自我护理 075
- 心力衰竭疾病管理项目 076



十四、慢性心力衰竭的自我管理

自我管理的概念和内涵 077

自我管理模式的理论基础 078

自我管理的任务和技能 080

患者自我管理的基本程序 081

以社区为基础的自我管理活动 082

医疗专业人员提供的自我管理支持 083

慢性心力衰竭患者的自我管理现状 085

一、认识慢性心力衰竭

内容介绍:

什么是循环系统?

心脏的结构是怎样的?

心脏的功能是什么?

心脏是如何跳动的?

血液是如何循环的?

心肌及冠状动脉的作用是什么?

什么是心功能测试?

心功能测试在诊断和治疗慢性心力衰竭中有什么重要性?

什么是慢性心力衰竭?

心力衰竭有哪些原因和诱因?

慢性心力衰竭的症状及检查

慢性心力衰竭的治疗目的及治疗原则

什么是心脏康复?

心脏康复的准备工作

什么是循环系统?

一般是指心血管系统,是由心脏、血管和具有调节作用的神经体液组成的连续、封闭的管道系统。能为人体各器官运送血液,并排除代谢产物,保证心脏有血液充盈,维持血压。



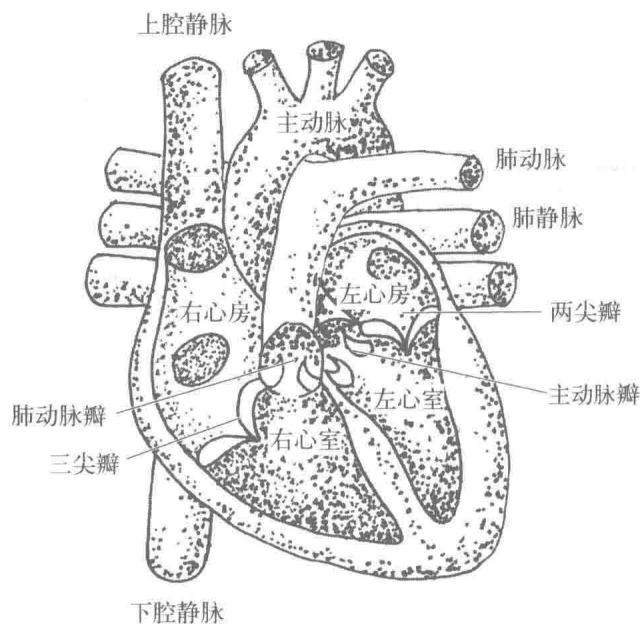
心脏的结构是怎样的？

心脏是一个中空的肌质器官，大小约与本人握拳相似，形似倒置的、前后稍扁的圆锥体，周围裹以心包。位于胸骨的左后方，两肺之间的纵隔内，约 $2/3$ 在正中线的左侧， $1/3$ 在右侧。

心脏包括4个中空的腔室，即左心房、左心室、右心房、右心室，最宽的部分是心底，由左心房构成，与之呼应的为心尖，主要由左心室构成，是心脏搏动的最强点。

心壁由心内膜、心肌层、心外膜（心包脏层）构成，心包脏层与壁层之间形成心包腔，内有 $10 \sim 30$ mL浆液，在心脏泵血时可减少两层之间的摩擦。

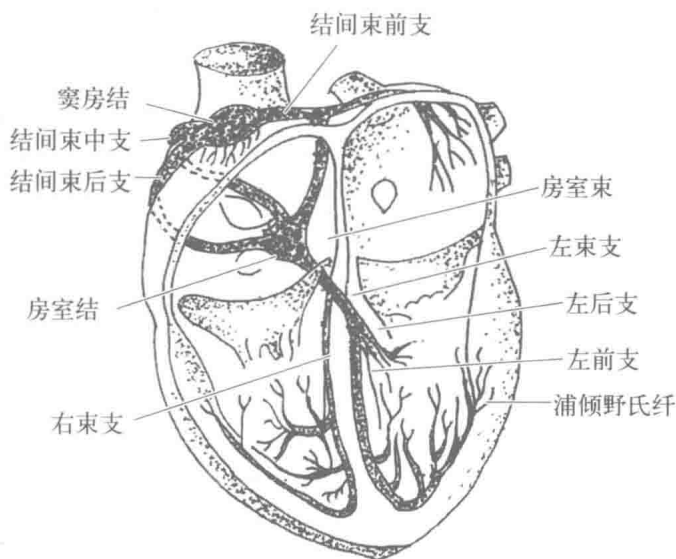
与心脏连接的大血管有上腔静脉、下腔静脉、主动脉、肺动脉及4条肺静脉，以完成体循环和肺循环。心脏表面有冠状动脉，以保证自身的血供，即冠脉循环。



心脏瓣膜和与心脏连接的大血管

心脏还有4个瓣膜：两个房室瓣（二尖瓣和三尖瓣）和两个半月瓣（主动脉瓣和肺动脉瓣），以保证通过心脏的血流不走错方向。

心脏的传导系统由特殊心肌细胞组成，包括窦房结、结间束、房室结、希氏束、左右束支及其分支和蒲肯野纤维。



心脏传导系统

心脏的功能是什么？

心脏的主要功能是推动血液流动,向周身器官、组织提供充足的血流量,以供应氧和各种营养物质,带走代谢的终产物(如二氧化碳、尿素和尿酸等),使细胞保持正常的代谢和功能,维持血液循环。

心脏是如何跳动的？

心脏的跳动是依靠心肌协调的收缩和舒张来完成的。先由心肌的兴奋而引发心肌的收缩,形成兴奋-收缩耦联,前者是电学活动,形成电周期;后者是机械活动,形成心动周期。正常情况下,从窦房结处发放冲动,并激动其他心房组织,以一定的顺序和速度经结间束、房室结、希氏束,左、右束支及蒲肯野纤维,最终到达心室,形成一次心搏,如此周而复始,即正常的窦性心律。

血液是如何循环的？

血液是经过肺循环和体循环两个过程来完成循环的。首先,未经氧合的静