



患者及照护者教育

心脏衰竭

本信息介绍了心脏衰竭，包括心脏衰竭的病因和体征、如何诊断以及如何治疗的相关信息。

关于心脏衰竭

当心脏无法正常泵血时就会发生心脏衰竭。心脏负责向身体细胞输送血液。如果出现心脏衰竭，心脏就无法向细胞提供足够的血液。为了补偿这一点，心脏可能会扩张以容纳和泵出更多的血液，或导致增厚、僵硬（见图 1 和图 2）。

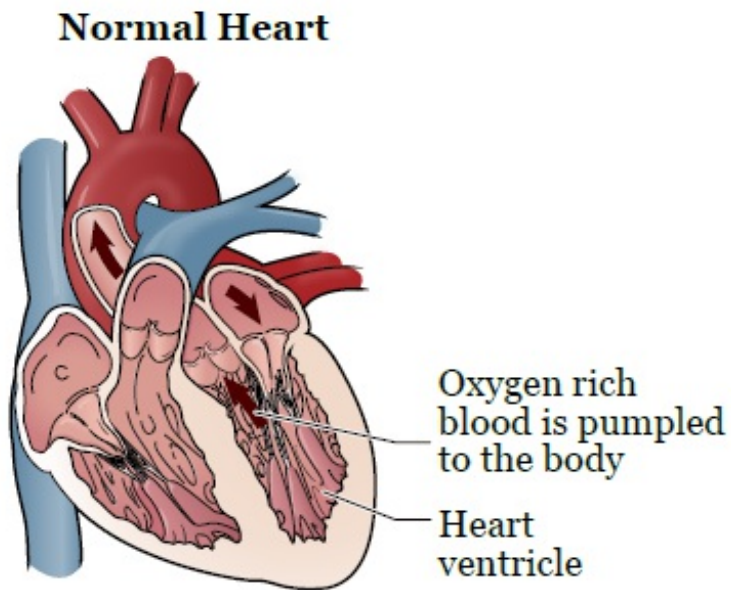


图 1. 正常心脏

Heart failure

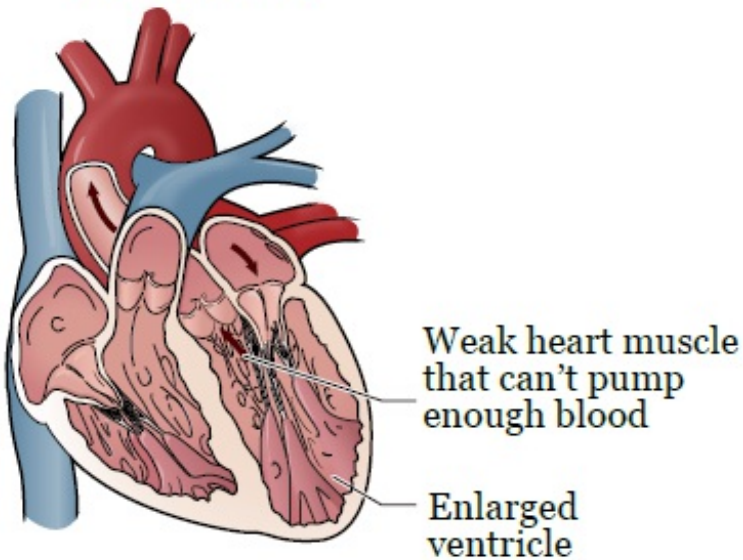


图 2. 衰竭的心脏

心脏衰竭会导致液体在您的体内积聚。您可能会因此出现呼吸困难、脚部和腿部肿胀（水肿），或两者兼有。

如需了解更多，请观看视频：https://watchlearnlive.heart.org/CVML_Player.php?moduleSelect=hrtflr。

心脏衰竭的病因

心脏衰竭可能由许多因素引起，包括：

- 高血压。当您患高血压时，心脏必须更努力地泵血。进而导致心脏扩大（扩张）。心脏扩大后便无法正常泵血。
- 冠状动脉疾病。即心脏血管受损。
- 吸烟。吸烟会导致血管堵塞，从而增加心脏泵血压力。随着时间的推移，心脏会越来越虚弱。

- 心脏病发作。心脏病发作可能会导致心脏部分区域缺氧。缺氧区域的功能会变弱，并对心脏造成持久性损害。
- 瓣膜性心脏病。瓣膜性心脏病是指累及一个心脏瓣膜的疾病。这会使血液更难流过瓣膜，从而增加心脏压力。
- 先天性心脏病。先天性心脏病是指出生时就存在的的心脏问题。
- 甲状腺功能亢进症。甲状腺功能亢进症是指因甲状腺分泌的激素超出生理需求而引发的疾病。
- 心肌病。心肌病是指导致心脏扩大或增厚并无法正常泵血的疾病。
- 心脏感染。
- 无法控制的心律不齐，例如房颤。

心脏衰竭的症状

以下是心脏衰竭的常见体征：

- 活动或休息时呼吸困难。有些人可能还需要坐着睡觉，或者在头下垫很高的枕头来帮助呼吸。
- 双脚、脚踝、双腿或腹部肿胀
- 疲乏（感觉比平时更疲倦或更虚弱）
- 感觉虚弱、头晕或头昏眼花
- 心跳过快或不均匀
- 干咳，带有白色或粉红色粘液
- 体重突然增加
- 胸痛
- 很难集中注意力或不够警觉
- 没有饥饿感
- 恶心（感觉想吐）

心脏衰竭的诊断

诊断心脏衰竭有许多不同的检查方法。您可能需要接受以下一项或多项检查。您的医疗保健提供者将告知您可能发生的情况。

- 胸部 x 线检查。该检查可以帮助医生检查您的肺部是否有液体，您的心脏是否增大，或两者兼有。
- 血液检查。血液检查将检测一种叫做脑钠肽 (BNP) 的激素。当出现心脏衰竭时，心脏细胞就会释放脑钠肽。
- 超声心动图。这是一项使用超声（声波）拍摄心脏照片的成像检查。可以显示心脏的跳动和泵血情况，还可以显示心肌、心脏瓣膜或两者是否存在任何问题。

心脏衰竭的治疗

用于治疗心脏衰竭的药物有很多种。这些药物的作用方式各不相同。以下是一些示例，但还有其他。您的心脏病医生（心脏医生）将告知您哪种药物最适合您。

- ACE 抑制剂、血管紧张素 II 受体阻滞剂 (ARB) 和血管紧张素受体-脑啡肽酶抑制剂 (ARNI) 均为松弛血管和降低血压的药物。它会使您的心脏更容易泵血。示例包括赖诺普利 (Prinivil[®]) 和氯沙坦 (Cozaar[®])。
 - ANRI 是一种结合了第二种药物的 ARB。此类药物的作用方式与 ARB 和 ACEI 类似。因此，同一时间只能服用一种药物。目前可用的 ARNI 药物有沙库巴曲缬沙坦 (Entresto[®])。
- β 受体阻滞剂可减慢心率并降低血压。这有助于减少心脏的工作量。示例包括卡维地洛 (Coreg[®]) 和美托洛尔 (Lopressor[®])。
- 利尿剂（水丸）可以帮助您的身体排除多余的盐分和液体。它们有助于缓解肿胀，帮助您更好地呼吸。例如呋塞米 (Lasix[®])。
- 醛固酮受体拮抗剂可以帮助您的身体排出多余的液体。它们还有助于保持体内钾离子的水平。例如螺内酯 (Aldactone[®])。
- 硝酸盐可拓宽冠状动脉（心脏动脉）。这有助于为心肌输送更多血液，减轻胸痛。例如硝酸甘油和硝酸异山梨酯。
- 地高辛 (Lanoxin[®]) 有助于增强心脏收缩功能。

改变生活方式控制心脏衰竭

如果您出现心脏衰竭，有许多方法可以照顾好自己。如果您出现心脏衰竭，请参阅下方关于健康习惯和生活方式改变的[建议](#)。遵循建议可帮助您控制心脏衰竭症状。

- 遵循健康饮食。如需了解关于健康饮食的建议，请阅读资源[通过饮食变得更健康 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health)。
 - 少摄入盐分。大多数心脏衰竭患者每天的钠摄入量不得超过 2 克，但应与医疗保健提供者讨论适合您的摄入量。限制加工食品（如罐装汤、冷冻食物和肉类熟食）的摄入。这些食物的钠含量较高。有关低钠饮食的更多信息，请阅读资源[2 克钠饮食 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/2-gram-sodium-diet\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/2-gram-sodium-diet)。
 - 减少液体的摄入。大多数心脏衰竭患者每日液体的摄入量不应超过 4 杯（8 盎司）。如果摄入过多液体，则可能会导致液体积聚（滞留）。请向您的医疗保健提供者咨询适合您的摄入量。
- 如果您超重，请减肥。
- 与您的医疗保健提供者就您的胆固醇水平进行讨论。
- 每天称体重。如果您的体重在 1 天内增加 2 磅（约 1 千克）或在 1 周内增加 4 磅（约 1.08 千克），请致电您的医疗保健提供者。这可能意味着您体内出现液体积聚。
- 如果您吸烟，请尝试戒烟。MSK 的专员可以帮助您戒烟。如果您需要了解更多关于烟草治疗项目的信息，请致电 212-610-0507 联系我们。您也可以向医疗保健提供者咨询该项目。
- 如果您是女性，每日饮酒量不应超过 1 杯。如果您是男性，每日饮酒量不应超过 2 杯。
- 如果可以，请每天锻炼。如果您想转诊至物理治疗师，请与您的医疗保健提供者进行讨论。
- 如果您有其他健康问题（如高血压、高胆固醇和糖尿病），请与您的医疗保健提供者或心脏科医生讨论如何处理。
- 参加心脏康复计划。这是一个有助于改善心脏病患者的健康和福祉的项目。该项目包括：
 - 促进心脏健康的运动。
 - 关于如何降低其他心脏问题风险的教育。

- 减轻压力的咨询。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Heart Failure - Last updated on October 6, 2022

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利