

◆ 民衆最理想的照護中心

◆ 醫療人員最理想的教學研究與工作環境

以病人爲中心的團隊照護



專業性



復健/職能/物理治療師



醫師



護理師與個管師



藥師



營養師



心臟衰竭病人及家屬

社工師



全面性



臨床心理師



成大醫院心臟衰竭團隊照護成員

刊名：成醫季事本 季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：沈孟儒
電話：06-2353535

出版機關：國立成功大學醫學院附設醫院
70403 台南市勝利路138號
網址：<http://www.hosp.ncku.edu.tw>

前言

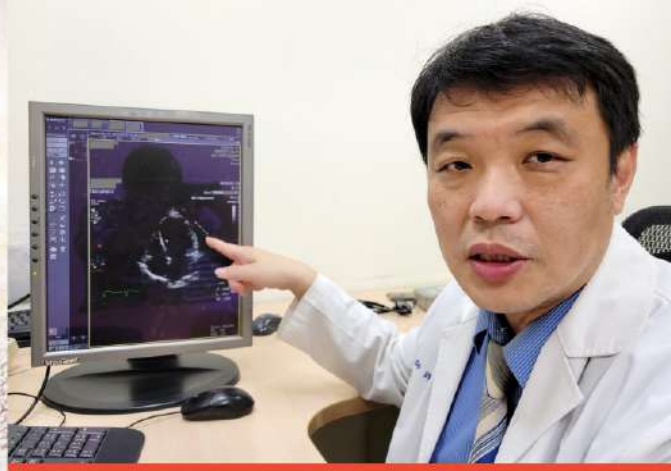
心臟衰竭長久以來都是一個高死亡率與高住院率的嚴重疾病，也是全世界重視的健康公衛議題。成大醫院於2005年成立心臟衰竭照護團隊以來，除各領域專家合作積極矯正心臟衰竭致病因（如冠狀動脈疾病，心臟瓣膜疾患，心律不整等），也齊備心臟衰竭實證用藥，並整合各職類專家，提供心衰竭患者客製化心肺復健與飲食衛教，積極改善心臟衰竭患者的臨床症狀及生活機能，並有心臟內外科及葉克膜團隊全年無休待命，為嚴重心臟衰竭患者提供最堅強的守護。



【心臟衰竭照護團隊】 成醫用心 民眾安心

心臟是維持生命所需的重要幫浦，當某種致病機轉或併發症造成心臟本身功能異常，導致血液灌流及回流問題，發生體液鬱積及器官灌流不足，就會產生喘、腫、暈等心臟衰竭症狀；此時應及時做好醫療照護，維持此一生命幫浦的功能，以求維持器官灌流避免衰竭，進而矯正病因，改善臨床症狀，並回復正常生活機能。

心臟血管科許志新醫師／林廷芷個管師



成大醫院長期專注於急重難罕疾病，對於心臟衰竭的照顧不遺餘力，除了齊備心臟衰竭的治療藥物外，也於2005年成功完成第一

例心臟移植，不只成為台灣心臟移植的重鎮，更是全國心臟移植中長期預後最好的醫院；同年也成立「心衰竭及心臟移植」及「心衰竭及肺高壓」2個心臟衰竭特別門診，並有個案管理師協同各職類團隊成員提供全面化的照護。同時亦培養多位心臟重症加護醫師，以提供心衰竭重症患者最積極而全面的照護。



心衰竭常見症狀：頸靜脈浮脹（左圖）、下肢水腫（右圖）

成大醫院心臟衰竭照護團隊近年逐步根據國際指引及台灣民情，將心衰竭的相關臨床疾病照護統整聚集起來，建立能幫助病友的智慧亮點及品質亮點特色的照護準則，包含：資訊系統的提醒病患狀況、藥物開立、跨團隊平台與病友強心網等的設立，提高疾病照護品質與照護模式的一致性，改善再住院率及死亡率，並獲得心衰竭疾病認證的肯定。

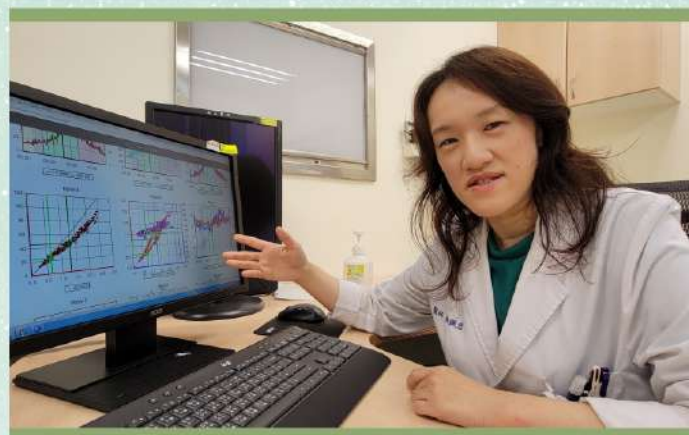
心臟衰竭照護團隊包含心臟衰竭團隊、心臟移植團隊及肺高壓團隊，有不同職別的專業成員：心臟血管內外科醫師、護理師、個案管理師、復健師、營養師、藥師、社工師、心理治療師等組成，秉持以病人為中心的精神，利用「院內跨團隊平台」整合跨科部專業意見，並落實國際性的心臟衰竭實證治療指引，強化基礎與臨床整合及以病人為中心的跨領域照護。

團隊也重視品質改善，積極使用雲端與智慧系統提升病人及家屬對疾病照護的滿意度、使用各式品質管理工具縮短排檢及診斷時間、設立病友強心網與成大心衰竭及肺高壓APP等提供病友疾病資訊及諮詢的網站，以達到整合跨科部醫療團隊模式，持續強化以病人為中心的全人化照護，提供雲嘉南地區民眾最專業的心臟衰竭高品質之醫療照護。

心衰竭 復健



復健部／謝佩君醫師



一位56歲心衰竭復健患者到醫院就醫時，行走時得靠他人協助兼扶杖，走得很慢且又喘又頭暈，洗澡時還曾昏倒，運動中會引發頭暈、心律不整及血壓下降的情況；開始安排復健時，光是舉手過頭摸背一回合就會喘，拉一下彈力帶就缺氧。

但經過數月的生活模式調整、藥物及飲食、復健運動等多管齊下的努力，病人不僅恢復到可獨立行走、爬樓梯不喘，回復原本的生活品質及正常的日常生活功能，甚至回到原工作職場的生產線工作。

心臟衰竭患者常見症狀有：疲倦、呼吸困難、心悸、水腫、夜間頻尿、胸痛等，並非只是單純心臟功能受影響而已。因心臟輸出的血液不足以供應身體所需，甚至會造成多重器官受影響，例如：肌肉無力或萎縮、貧血等，進一步導致活動能力受損，很容易就會出現喘的症狀。因此，適當的心臟復健可防止肌肉萎縮，改善自律神經功能及血糖血脂，減輕心衰竭患者的心臟負荷，可降低再住院率及死亡率。

但是，心衰竭患者的心臟復健運動強度過猶不及，太強容易引發心律不整，太輕鬆則訓練效果不足。所以，心衰竭病患必須在心衰竭團隊的專業協助下，進行專責醫師及治療師及儀器監控下的復健，逐步恢復正常生活與工作，甚至跑步勞動。

嚴謹的心衰竭復健，在開始前除了臨床病史及身體檢查外，還須評估病患的肌肉狀況與運動功能，如6分鐘行走測試、運動心肺功能檢查，以確認進行復健運動的安全強度範圍，是否出現如嚴重危險型心律不整等的復健禁忌症，評估病患的運動生理學表現、喘或不舒服症狀的原因，並預測病人的預後情況。

接下來，再依照醫師據以開立的運動處方，訂定每週3~5天、每次20~60分鐘中強度的有氧運動與個別化訂定的阻力訓練運動，全程以無線心電圖及血氧機、血壓計進行監測，並依照病患復健情況提升強度。



訓練運動會特別注意心衰竭患者復健的上肢負重限制，並避免骨盆底肌肉運動、憋氣出力（例如便秘時用力方式）或靜態出力（例如吊單槓、舉重或拔河）。患者自行運動時也應注意及避免。



彈力帶復健



有氧訓練：腳踏車運動

經由心衰竭團隊的完整協助，並經工作模擬與職場環境、工作時數的調整建議，除了上述案例回到生產線工作職場之外，病患甚至恢復可搬重物勞動的工作；另外，也有心衰竭合併嚴重心律不整的患者，恢復到可以跑步運動的生活習慣。因此，配合完整的心衰竭團隊介入處置及復健，協助改善症狀，是能夠提升體能以及恢復生活品質。

營養部／賴慧珊營養師



心衰竭飲食

說到心衰竭患者的飲食控制，最主要的原則是：低鹽與控制水分，以減輕心臟負荷。要做到低鹽與控制水分，首先一定要改變自己的口味及食物選擇：

一、改變口味：

應該要避免放太多調味品或口味太重的飲食，少用含鈉量高的調味品，包括：鹽、醬油、辣椒醬、豆瓣醬、胡椒鹽、味精、鮮雞精等；若考

慮食用市售的低鈉調味品，像是低鈉鹽、低鈉醬油時，則請先詢問醫療人員意見，因為通常低鈉調味品的鉀含量甚高，不適於腎臟病患者。

二、食物選擇：

1. 應盡量選擇新鮮的食物，減少加工食品：罐頭類、醃漬品、醬瓜、肉鬆、火腿、麵線、雞絲麵、油麵、速食麵、速食粥、麵包、糕餅、甜鹹餅乾、奶酥、魚肉加工製品、醃製蔬菜、甜鹹蜜餞等。

2. 最好自行製備，較容易控制鹽分。

(1) 少用鹽水浸泡食物。

(2) 利用烹調小技巧來增加食物美味，以減少調味料使用；像是以檸檬、蘋果、鳳梨、番茄、香菜、草菇、海帶、洋蔥、蒜、薑及香草片等的酸甜或特殊味道，增加料理的美味或變換食物風味，就不會覺得低鹽飲食淡而無味。以「水果雞丁」這道菜餚為例，利用水果酸甜的風味以水果入菜，不須再使用其他調味料，不但減少鹽分攝取，且食材取得方便、烹調方式簡單，極易上手。

10 水果雞丁 (5人份)

【食材】：柳橙肉75公克、奇異果50公克、小番茄65公克、蘋果50公克、紫洋蔥50公克、去骨雞腿肉250公克

【作法】：

- 1.取部分柳橙榨汁將雞肉醃入柳橙汁使其入味。
- 2.將其他剩餘的水果切成大丁狀備用。
- 3.待鍋熱，去骨雞腿先以皮的那一面煎下煎，再翻面煎至熟，切成塊狀備用。
- 4.待鍋熱，用煎完雞腿的油爆香紫洋蔥後放入雞腿塊，最後加入柳橙汁及所有的水果稍加拌勻後即可盛盤。

1人份營養成份：

蛋白質(克)	脂肪(克)	糖類(克)	熱量(卡)	膳食纖維(克)	鈉(毫克)
9	6	6	114	1	55



如需在外用餐，更要特別小心，應注意以下幾點，以能達成「低鹽與控制水分」的飲食原則：

- ⚠️ 了解餐廳食物如何製備；可要求製備過程不加鹽、味精或含鹽的調味料。
- ⚠️ 菜名如有醃、燻、醬、滷、漬等文字，屬高鈉烹調方式。
- ⚠️ 限制含鹽調味料使用，並可準備開水涮掉食物裡的調味料。
- ⚠️ 可選擇蔬菜、水果，取代鹹類點心。
- ⚠️ 減少食用湯汁，少加肉臊、菜湯、醬料等。
- ⚠️ 注意甜味的背後藏有食鹽：烹調含糖菜餚，一般會多加一些鹽或醬油，以增加菜餚的甜美，因此，應減少攝取量或避免點選。

除了低鹽飲食外，心衰竭病友還需控制水分，包括液體食物及飲料的水分，如湯汁、果汁、水等，以及在室溫下會是液態的食物（如冰）或含水量高的食物（如西瓜、水梨或果凍等）。她指出，只要好好配合醫療、飲食、生活上的控制，相信一定可以戰勝心衰竭，維持生活品質。



【成大醫院住院大樓、門診大樓免費接駁車服務】

住院大樓 ↔ 門診大樓 ↔ 後火車站

* 搭乘時間：週一至週五7：30(後火車站發車)

上午7：40~17：40(每隔20分鐘由住院大樓發車)

* 搭乘地點：1.住院大樓(勝利路大門玄關處)

2.門診大樓(2號門玄關處)

3.後火車站(出口處左前方)

【總院公車服務】

路線編號	搭乘地點 / 站名	
77	成大醫院(小東路)	全班次
2	成大醫院(小東路) / 成大醫院(勝利路)	部分班次
5	成大醫院(勝利路)	部分班次
19	成大醫院(小東路) / 成大醫院(勝利路)	部分班次
綠17	成大醫院(小東路) / 成大醫院(勝利路)	部分班次
6	成大醫院(勝利路)	部分班次
70	成大醫院(小東路) / 成功大學	全班次
橘12	成大醫院(小東路) / 成大醫院(勝利路)	部分班次



 低地板公車(輪椅使用者建議搭乘)：上下車門無台階，設有輪椅渡板，車內有輪椅停靠區及安全帶設備。



住院大樓地下一樓商店街提供餐飲、
美髮、醫療用品服務

成醫電子報 生命・愛心・卓越・創新

訂閱網址：<http://webpage.hosp.ncku.edu.tw/>

成醫季事本 民國96年6月12日創刊

總編輯：許志新

編輯室：陳鵬升・沈尚良・方舒慧

美術編輯：張保民

版權所有