

## 心臟衰竭行動計劃

檢查你的體重和症狀是很重要的...

每天在相同的時間檢查你的體重以檢驗是否有水份聚積在身體內。那麼你可以馬上處理。



檢查體重的最佳時間是早晨起床去完洗手間後盡快進行。

如果發現下列情況，請採取行動...

- ♥ 你的體重增加 2 公斤或 4 磅 ( 24 - 48小時內)
- ♥ 呼吸短促的情況嚴重了
- ♥ 半夜因呼吸短促醒來
- ♥ 你的足踝或腹部開始腫脹

行動計劃...

遵循醫生的指示，他可能告訴你增加利尿劑的劑量 (短期)。

你的名字： \_\_\_\_\_

你的行動計劃：

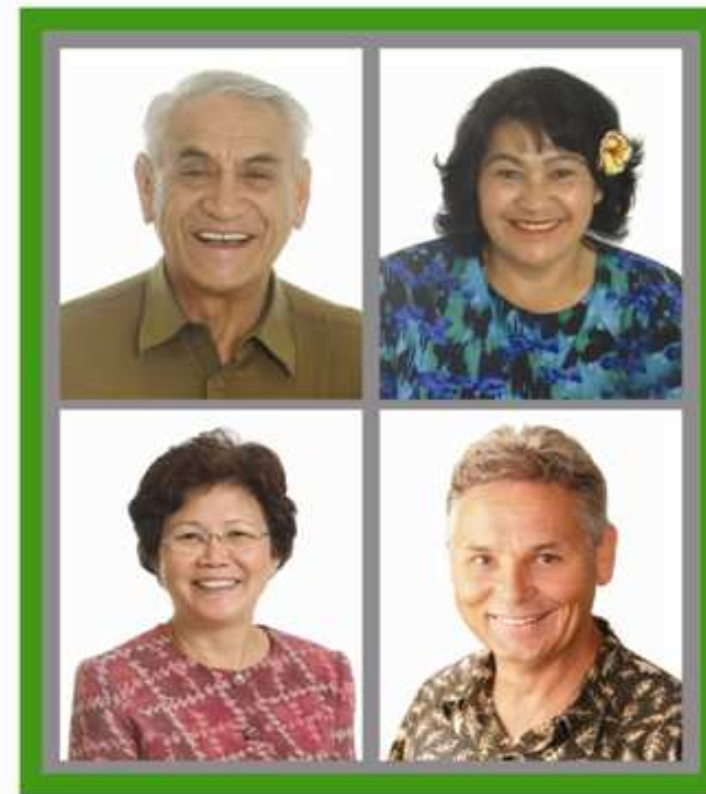
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

如果你開始行動計劃的兩天內沒有好轉，  
請約見你的醫生

如果你沒有行動計劃-聯絡你的家庭醫生或護士給你製定你需要做的行動

你的家庭醫生的名字 \_\_\_\_\_

## Heart failure medications



What you need to know

心臟衰竭服藥須知

Classification Number: 0768-01-012  
Date Issued: Dec 2007  
Review Date: Dec 2009



Chinese

目錄	頁
什麼是心臟衰竭？.....	3
為什麼治療心臟衰竭的藥物有好幾種？.....	4
治療心臟衰竭的藥物.....	5
血管緊張素轉換酶抑制劑 (ACE Inhibitors).....	5
β 阻斷藥 (Beta-blockers).....	7
利尿劑 (Diuretics 或 “water pills”).....	9
地高辛 (Digoxin).....	11
螺內酯 (Spironolactone).....	12
其他你可能需要服食的藥物.....	13
心臟衰竭的治療.....	13
幫助你服藥的一些提示.....	14
心臟衰竭的行動計劃.....	底頁

設計者： **Mason Ngawhika -Te Arawa, Mataatua, Ngāi Tahu** -  
奧克蘭區公共衛生服務毛利資源聯絡人

這資源是由 WDHB 和 ARPHS 合作編製的。



June 2006

### 我可以服食一些我自己購買的藥物、草藥或傳統藥物嗎？

在購買任何藥物、草藥、傳統藥物或天然產品以前，請與你的藥劑師商量。中藥會影響藥物的作用，因此我們極力勸諭你在服食藥物期間，**不要服食中藥**。

一些你可以自行購買的止痛藥（非類固醇類消炎劑）會使你的心臟衰竭情況惡化。使用這些藥物以前，請先諮詢你的藥劑師：

常用名稱	牌子名稱的例子
Ibuprofen 布洛芬	Nurofen <sup>®</sup> , Brufen <sup>®</sup> , I-Profen <sup>®</sup> , Panafen, ACT-3, Ibucare
Diclofenac 雙氯芬酸	Cataflam <sup>®</sup> , Flameril <sup>®</sup> , Voltaren <sup>®</sup>
Naproxen □普生	Naprogesic <sup>®</sup> , Naprosyn <sup>®</sup> , Naxen <sup>®</sup> , Somaflam <sup>®</sup> , Synflex <sup>®</sup>
Mefenamic acid 甲芬那酸	Ponstan <sup>®</sup>

### 如果我的藥物看上去不一樣或它的名字有改變，我該怎麼辦？

如果你的藥物包裝或瓶子上的名字與你預期的不一樣，或你的藥物看上去不一樣，請與你的藥劑師或醫生確認。

### 我應如何儲存我的藥物？

- ♥ 存放你的藥物在陰涼和乾爽的地方。不要放置在一些陽光直射的地方，或放置在浴室以致藥物受潮。
- ♥ **放置藥物在兒童不能拿到的地方**
- ♥ 把舊的或已過期的藥物丟棄到安全的地方 – 你的藥劑師可以給你建議。

### 還有任何問題嗎？

這小冊子內提及的藥物並不完全。如果你不明白或想知更多關於你服食藥物的訊息，請諮詢你的醫生、藥劑師或護士。

## 幫助你服藥的一些提示

### 有什麼可以幫助我記得服藥？

- ♥ 有些人將服藥和吃正餐的時間安排在一起，以幫助他們記得服藥。
- ♥ 你的藥劑師可以為你將藥物安排放在一個特殊的包裝內（泡殼包裝），這可以幫助你。
- ♥ 使用組織藥丸的盒子（可在藥房購買）。
- ♥ 保存一份列出你所有需要服用的藥物和服食時間的表格（或使用‘黃色醫療卡’）- 諮詢你的醫生或藥劑師，他們可以幫助你。



每當你到藥房、看醫生或進醫院時，請攜帶你的藥物表格或‘黃色醫療卡’。

### 如果我忘記服藥該怎麼辦？

不忘記服藥是非常重要的。



萬一你忘記服藥，**要盡快補服。但千萬不要在相同的時間服雙份劑量的藥物。**如果當時是在接近下一次的服藥的時間，那你就**不要**補服，請等待並按規定的時間服下一次的藥物。

如果你所服的藥是屬於長效作用或緩慢釋放的藥物，請告訴你的藥劑師關於你忘記服藥的事。

### 如果我感覺有其他的副作用該怎麼辦？

所有的藥物都有副作用，但不是所有人會得到。這小冊子內提及的副作用並不完整。

如果你認為你服食的其中一種藥物產生副作用，而這副作用並沒有在這小冊子內提及，請諮詢你的醫生或藥劑師。

## 什麼是心臟衰竭？

我們給你這小冊子是因為你的心臟未能有效地工作。你的心臟如同一個強健的肌肉泵，它將血液輸送到你身體的每一個部分。

‘心臟衰竭’並不表示你的心臟將要停止。但是，如果它不能有效地運作，它將不能滿足你身體的需要。這造成許多患心臟衰竭的病人有呼吸短促、疲倦，以及足踝、腿部、肺部和腹部積水。

心臟衰竭有時稱為‘充血性心臟衰竭’、‘心臟損傷’或‘慢性心臟衰竭’。

治療你的心臟衰竭包括：有規律地服食藥物、監察你的體重，以及改變你的生活習慣來改善你的健康狀況。



這小冊子給你提供治療心臟衰竭的常用藥物的信息。

### 為什麼治療心臟衰竭的藥物有好幾種？

大多數患心臟衰竭的人需要幾種不同的藥物來治療，因為不同的藥物有不同的功效。共同使用這些藥物可以達到最好的效果。

#### 這些藥物將會：

- ♥ 使你的感覺好轉，例如：減少氣促
- ♥ 幫助你保持好的身體狀況，延長你的壽命
- ♥ 幫助你的心臟工作得更好

你的醫生可能要求你開始服食這小冊子內提及的一些或全部藥物。

你的醫生可能會增加你服用的一些藥物的劑量。這可能需要幾週的時間來調節藥物的配合和劑量以確保你有好轉。

#### 下列的事項對你很重要：

- ♥ 每天服藥 – 即使你感到健康狀況良好
- ♥ 遵循醫生的吩咐服藥，否則它們的效果就會不明顯
- ♥ 不要忘記服藥，或再補充你的藥物

如果你對所服的藥物有任何問題 – 請諮詢你的醫生、藥劑師或護士。



### 其他你可能需要服食的藥物

一些患心臟衰竭的人會有心律不齊，並且需要藥物來控制心跳（抗心律不齊藥）。

一些人可能還需要服食低劑量的阿斯匹林或其他藥物來預防血液凝固（抗凝血劑）。

#### 心臟衰竭的治療

心臟衰竭是不會完全地治愈的。雖然藥物對治療你的心臟衰竭是十分重要，然而，你可以做一些事情來幫助控制你的症狀和改善你的感覺。

#### 保持健康的心臟：

- ♥ **注意健康飲食**  
避免在食物上加鹽，這可以造成聚積體內的水份。少吃含高脂肪的食物
- ♥ **當你感到舒適時，盡量爭取在一週內的大多數日子做運動**
- ♥ **保持健康體重**
- ♥ **減低壓力**
- ♥ **限制你的飲酒量**
- ♥ **停止抽煙**
- ♥ **遵循醫生的處方服藥**
- ♥ **如果你的症狀惡化，請採用你的心臟衰竭行動計劃（參閱背頁）**



## 螺內酯 Spironolactone ( Spirotone - 螺內酯製劑的商品名 )

### 它有什麼作用？

有證明顯示螺內酯能使患心臟衰竭的人情況有好轉和延長壽命。它防止體內的水份累積起來，而你也只需要服食低的劑量。

### 有什麼副作用？

- ♥ 腸胃不適
- ♥ 頭痛
- ♥ 紅疹
- ♥ 精神混亂
- ♥ 男性 — 乳房壓痛和/或略微變大

### 其他需知的重要訊息

- ♥ 你將需要定期做**血液檢驗**以檢查你的腎功能和含鉀指數。你將需要在服藥後的一週、四週，然後三個月進行血液檢驗。有些人需要更多的血液檢驗。
- ♥ 如果你有**嘔吐和/或腹瀉** ...
  - ♥ 增加你的飲水量
  - ♥ 停止服此藥（參閱下面有關重新服藥的訊息）
  - ♥ 如果你腹瀉超過三天，請約見醫生。
  - ♥ 不要再次開始服藥，直至腹瀉停止以後的兩天

### 有什麼我需要避免的？

- ♥ 螺內酯可能增加你體內的鉀含量，因此要避免使用**鹽的替代品**，因為這些替代品含有鉀的成分。
- ♥ 一些止痛藥會影響螺內酯的作用或使你的心臟衰竭情況惡化。更多的信息請參閱第十五頁。

## 治療心臟衰竭的藥物

接下來的幾頁給你一些關於治療心臟衰竭藥物的簡要信息，以及一些幫助你服食這些藥物的提示。

如果你想知道更多關於服食藥物的信息，請諮詢你的藥劑師或醫生。

## 血管緊張素轉換酶抑制劑 ( ACE Inhibitors )

### 它有什麼作用？

血管緊張素轉換酶抑制劑的功能是降低血壓和鬆弛血管，使心臟更容易供血至身體的每一個部分。

### 常用的血管緊張素轉換酶抑制劑的名稱

常用名稱	牌子名稱
Cilazapril 西拉普利	Inhibace®
Quinapril 喹那普利	Accupril®
Captopril 卡托普利	Apo-Captopril®, Capoten®, Captopril®
Enalapril 依那普利	Enahexal®, m-Enalapril®, Renitec®
Lisinopril 賴諾普利	Prinivil®

坎地沙坦 ( Candesartan ) 和洛沙坦 ( losartan ) 的功效與血管緊張素轉換酶抑制劑相似，但功效有輕微的不同。如果你在服食血管緊張素轉換酶抑制劑時有乾咳的情況 ( 副作用 ) ，你可能需要轉換這些藥物的其中一種。

一些藥物內包含血管緊張素轉換酶抑制劑和利尿劑 ( 排除體內多餘水份 ) ，例如： Inhibace Plus ® ， Accuretic ®



### 當你開始服食血管緊張素轉換酶抑制劑

你可能感到**頭暈和昏厥**，尤其是在你服完**第一顆藥丸**之後。如果你同時服食利尿劑，情況可能更差。起床或站起來時要緩慢，不用焦急，先坐在床邊或椅子上。你的身體將會漸漸地適應藥物。

- ♥ 你的醫生在開始時會先給你**低的劑量**，然後在幾個星期之內逐漸地**增加劑量**。
- ♥ 你將需要定期做**血液檢驗**來檢查你的腎臟，這是因為有小部分人服食血管緊張素轉換酶抑制劑會出現腎臟問題。


#### 有什麼副作用？

所有的藥物都有副作用，但並非所有的人都會有。

一些服食血管緊張素轉換酶抑制劑的人可能會有下列的情況：

- ♥ 乾咳
- ♥ 頭暈和昏厥
- ♥ 味覺改變了(很少發生)
- ♥ 紅疹(很少發生)
- ♥ 噁心或嘔吐
- ♥ 頭痛

如果有上述的情況出現，請告訴你的醫生。有時這些副作用會馬上出現，但也可能在幾個月後才發生。

某些副作用可能會很**嚴重**，但**很少**會發生。  **馬上聯絡你的醫生如果：**

- ♥ 你的嘴唇、喉嚨或舌頭開始腫脹或
- ♥ 你有發燒、發冷或喉嚨痛或
- ♥ 你的胸部疼痛、心跳快速或手部、足部或嘴唇發麻

#### 有什麼我需要避免的？

- ♥ 血管緊張素轉換酶抑制劑會增加你體內的鉀，因此你要**避免使用鹽的替代品**，因為它們含有鉀。
- ♥ 一些止痛的藥片可能會影響血管緊張素轉換酶抑制劑的**功效**或使你的心臟衰竭情況惡化。  
更多的信息請參閱第十五頁。

#### 稍後你需要問醫生的問題：

- ♥ 我現在服食血管緊張素轉換酶抑制劑的劑量是否最合適？

**地高辛 (Digoxin (Lanoxin® 拉諾辛：地高辛(digoxin)製劑的商品名)**

#### 它有什麼作用？

患心房纖顫 atrial fibrillation (AF) 的人士會有心律不齊的情況，地高辛主要用來減緩患者的心跳。

#### 有什麼副作用？

通常地高辛有很少的副作用。你的醫生會經常為你檢查血液內的地高辛指數，以確保服食的劑量是適合你。



致電給你的醫生如果

- ♥ 失去胃口
- ♥ 腹瀉
- ♥ 變得神智不清
- ♥ 心跳緩慢或不規則
- ♥ 發現看東西時開始變得模糊或發黃
- ♥ 感到胸部有重擊的心跳 - “心悸”
- ♥ 噁心和/或嘔吐
- ♥ 胃痛

你可能需要改變你服食的地高辛劑量。

#### 有什麼我需要避免的？

- ♥ 在使用**鹽的替代品**以前，請先諮詢你的醫生，因為替代品內的鉀會影響地高辛的作用。
- ♥ 抗酸劑（如：Quickese）不能與地高辛同時服食 - 你需要在服食地高辛之前或之後的一至兩個小時服食抗酸劑。
- ♥ 一些止痛藥會影響你的地高辛指數。請諮詢你的醫生或藥劑師。
- ♥ 在購買或服食任何藥物、草藥、傳統治療或天然治療以前，請先諮詢你的藥劑師或醫生。

### 同時

- ♥ 如果你有糖尿病，你可能發現利尿劑使你的血糖指數提高。
- ♥ 利尿劑可能導致痛風症或使痛風惡化
- ♥ 由於利尿劑會使你的身體失去鉀，因此你的醫生會經常為你檢驗鉀的指數。

### 有什麼我需要避免的？

- ♥ 一些藥物可能影響利尿劑的功效。在你購買或服食其他藥物以前，請諮詢你的醫生或藥劑師。
- ♥ 一些止痛片如果與利尿劑同服，可能會影響你的腎臟或使你的心臟衰竭的情況惡化。更多的信息請參閱第十五頁。

## β 阻斷藥 (Beta-Blockers)

### 它有什麼作用？

β阻斷藥使你的心率減慢，並且降低你的血壓，因此你的心臟可以更有效地把血液輸送到身體的每個部分。

β阻斷藥被證明能幫助患心臟衰竭的人延長壽命。

### 治療心臟衰竭的β 阻斷藥的名稱

常用名稱	牌子名稱
metoprolol 美托洛爾	Betaloc CR <sup>®</sup> , Lopresor <sup>®</sup> , Slow Lopresor <sup>®</sup>
carvedilol 卡維地洛	Dilatrend <sup>®</sup>

你可能服食不同的β阻斷藥，例如：atenolol, sotalol, 或 celiprolol

### 在你開始服食β 阻斷藥以前

- ♥ 如果你有哮喘，請告訴你的醫生

### 當你開始服食β 阻斷藥


- ♥ 你的醫生將以**低劑量**給你開始服藥，然後在幾星期內**逐漸增加劑量**。
- ♥ 你需要一段時間後才會感覺有好轉 – 有時甚至需要好幾個月的時間。
- ♥ 在沒有諮詢你的醫生以前，**千萬不要突然停止**服食β阻斷藥，這是**十分危險**的。

### 有什麼副作用？

當你開始服食β阻斷藥或增加β阻斷藥的劑量時，你可能有好幾天會感到疲倦或有其他副作用產生，但這些副作用會漸漸地消失。

然而，如果你有下列的情況，而這些情況成為你的困擾或持續不斷，請告訴你的醫生：

- ♥ 手腳冰冷
- ♥ 眩暈、疲倦
- ♥ 作惡夢或失眠
- ♥ 陽萎
- ♥ 紅疹或發癢
- ♥ 便秘
- ♥ 抑鬱
- ♥ 噁心

某些副作用可能會很嚴重，但很少會發生。  馬上聯絡你的醫生如果你有：

- ♥ 氣喘
- ♥ 不尋常的緩慢、或快速、或重擊、或不規則的心跳

在你開始服食β阻斷藥後，它可能使你的心臟衰竭情況有輕微惡化。如果這情況發生，你的醫生可能會為你更改藥物。

### 有什麼我需要避免的？

- ♥ 某些藥物可能會影響β阻斷藥的功效。在你購買或服食其他藥物以前，請先諮詢你的醫生或藥劑師。
- ♥ 某些止痛藥丸可能會影響β阻斷藥的功效或使你的心臟衰竭惡化。  
更多的信息請參閱第十五頁。

#### 稍後你可能會問醫生的問題：

我現在服食β阻斷藥的劑量對治療我的心臟衰竭情況是否最合適？

### 利尿劑 (Diuretics 或 “water pills”)

#### 它有什麼作用？

利尿劑幫助你去除身體內多餘的水份，使你小便更加頻密。你將會感到更舒服，因為你肺部、腳部、足踝和胃部的腫脹減少了。

要知道你的利尿劑是否有效，最好的方法是每天在相同的時間檢查體重。(請參閱背頁的行動計劃)。

#### 常用利尿劑的名稱

常用名稱		牌子名稱
Frusemide	腹安酸	Diurin <sup>®</sup>
Bendrofluazide	□氟□□	Neo-Naclex <sup>®</sup>
Bumetanide	布美他尼	Burinex <sup>®</sup>

#### 服食利尿劑的提示

- ♥ 通常利尿劑是在早晨服食的。一些人需要在午餐時間服食第二劑。
- ♥ 留意服藥後需要多少時間才發揮藥力，這樣你可以根據它來計劃你每天的時間表。
- ♥ 檢查體重的最佳時間是早晨起床去完洗手間後盡快進行。

#### 有什麼副作用？

大多數服食利尿劑的人都沒有太大的副作用。

然而，如果你有下列的問題，並且持續不斷，請告訴你的醫生：

- ♥ 頭暈、格外的口渴、便秘或有深色的小便 - 失去過多的水份可能導致這些情況