

患者自我管理指导问与答

问题 1：慢性心力衰竭患者为什么需要每天监测体重？如何监测？

答：慢性心力衰竭患者易发生液体潴留，导致水肿和呼吸困难，需要每日监测体重变化。早晨起床后，排尿完毕、空腹状态下，穿相同衣物测量体重，使用固定电子秤，记录数值于“心衰管理日记本”中。若 3 天内体重增加 ≥ 2 kg，或 1 周内增加 ≥ 2.5 kg，提示液体潴留加重，需联系医生调整利尿剂剂量。若体重持续下降，需警惕营养不良或过度利尿。

问题 2：慢性心力衰竭患者的饮食如何限盐？应避免哪些食物？

答：高盐饮食会增加血容量，加重心脏负担，需严格限制钠摄入。NYHA I-II 级每日食盐量 ≤ 3 g；NYHA III-IV 级每日食盐量 ≤ 2 g。避免的食物有人工食品如火腿、腊肠、罐头、咸菜、酱料；零食如薯片、话梅、椒盐坚果；外卖如餐馆菜品通常高盐，建议选择清蒸、水煮类菜肴，不放味精。可替代的调味品有柠檬汁、醋、葱、姜、蒜、香草等。

问题 3：慢性心力衰竭患者居家状态下哪些症状提示需要就医？

答：慢性心力衰竭患者出现下列症状需要及时就医：①呼吸困难加重，静息时气促，夜间阵发性呼吸困难，需垫高 3 个枕头才能入睡；

②咳粉红色泡沫痰；③尿量减少，24 小时尿量<400 mL（正常 800～2000 mL）；④意识改变，如嗜睡、烦躁、反应迟钝等。出现上述症状时立即拨打急救电话，取端坐位，双腿下垂减少回心血量。若备有家用氧气，可低流量吸氧（2～4 L/min）。

问题 4：如何预防应用利尿药导致的低钾血症？

答：长期使用袢利尿药（如呋塞米）会加速钾排泄，须预防低钾血症的发生，进食高钾食物，如香蕉、橙子、土豆、菠菜、蘑菇等，但应注意肾功能不全者需限制高钾食物，避免血钾过高；口服氯化钾缓释片，但注意需要医生处方，且需要定期监测血钾（目标为 3.5～5.0 mmol/L）；需要警惕的症状：低钾血症的表现有肌肉无力、心悸、腹胀；高钾血症的表现有手脚麻木、心率减慢等。

问题 5：夜间频繁憋醒的慢性心力衰竭患者如何改善睡眠质量？

答：夜间频繁憋醒者可通过以下方法缓解：调整合适的睡眠体位，睡觉时抬高床头 15～30°，减少下肢血液回流；使用斜坡枕或垫高床垫（非仅垫高头部）。晚餐少量、清淡，避免饱食加重膈肌上抬；睡前 2 小时限制饮水，白天均匀分配液体摄入。若夜间突发呼吸困难，可立即端坐，双脚下垂，必要时舌下含服硝酸甘油（需医生指导），若症状持续加重，需要立即就医。