

本小冊子所提供之資料謹供參考，不能取代醫護專業人員的意見，亦不宜用作自我診斷。如有任何疑問，請向您的醫生查詢。

主辦機構\*：



地址：香港皇后大道中99號中環中心地下3室

電話：+852 2614 0422

電郵：info@careheart.org.hk 網址：www.careheart.org.hk



網址：https://www.hkhfs.com.hk/

\* 排名不分先後，僅按英文首字母排序



出版日期：2022年12月  
印刷數量：2000  
產品編號：HD202205

全力支持：

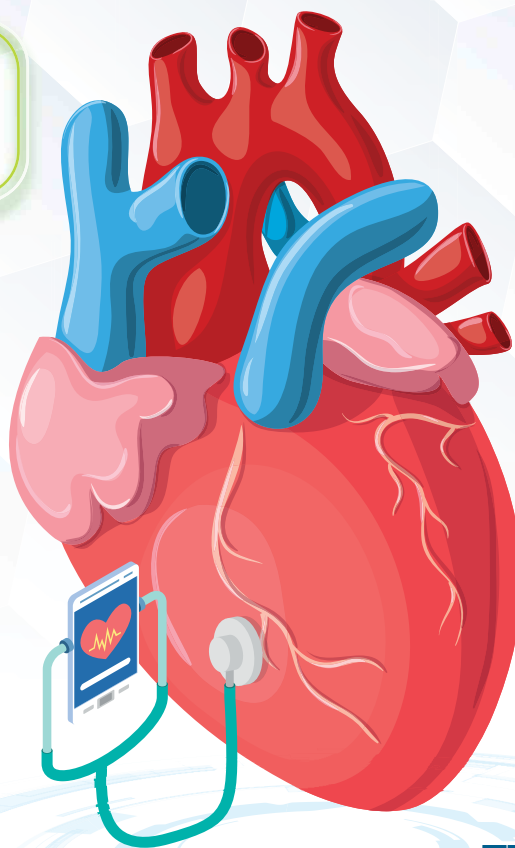


如有任何關於您的治療的疑問，請向您的醫生或藥劑師查詢  
香港北角京華道18號11樓1-3室  
聯絡電話：(852) 2420 7388 傳真：(852) 2422 6788

HK-8131 2/12/2022



## 手冊



# 目錄

心衰竭二分法 ————— 2

心臟衰竭岌岌可危 ————— 3

6大警號別忽視 ————— 4

4大藥物對付心衰竭 ————— 5

心臟衰竭「有」啖好食！ ————— 6-9

心衰竭限水的法則 ————— 7

「鹽」重心衰 ————— 8

心臟衰竭 好“煮”意！ ————— 10-13

1. 香炒本菇雞肉意粉 ————— 10

2. 揚州炒飯 - 低鹽版 ————— 11

3. 香焗荷葉雞 ————— 12

4. 惹味串燒 (6串) ————— 13

跟醫生傾「心」事 ————— 14-16

醫患合作篇 ————— 14

自我管理篇 ————— 15

藥物治療篇 ————— 16

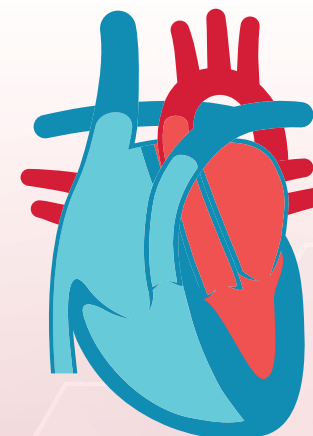


## 心衰竭二分法<sup>1</sup>

心臟衰竭可以根據心臟收縮與舒張的差異，分為兩個類別：

### 正常收縮分率心衰竭 (HFpEF)

心肌僵硬，使心室不能正常充血，導致其他器官血流不足



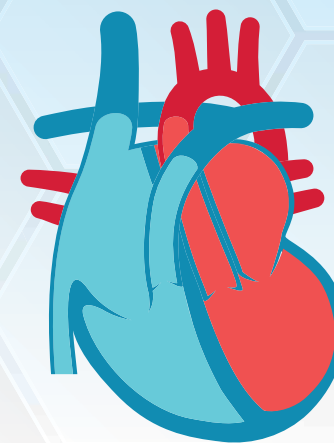
> 40%

### 左心室射出分率 (LVEF)

≤ 40%

### 低收縮分率心衰竭 (HFrEF)

心肌虛弱，心臟完全收縮時無法將足夠的帶氧血液泵送全身





## 心臟衰竭岌岌可危

紐約心臟學會分級方法 (New York Heart Association Functional Classification) 根據你的徵狀嚴重性，來判斷心臟衰竭程度<sup>2</sup>：



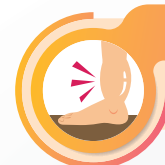
## 6大警號別忽視<sup>3,4</sup>

若你發現以下病徵嚴重或有持續惡化的跡象，便需盡快約見醫生跟進：



### 活動時氣喘

行動時容易氣喘甚至呼吸困難；病情轉差時，半夜平臥氣喘會更嚴重



### 出現積水或腫脹

下肢、腹部水腫



### 體重突然增加

1星期增5磅



### 疲倦或頭暈

起床 / 運動時更嚴重



### 咳嗽

乾咳 / 刺激性咳嗽 / 濕咳並帶有粉紅色黏液



### 心跳加速

心跳不時加速 / 不規律



## 4大藥物對付心衰竭\*

心臟衰竭並非單一問題，醫生或須合併使用不同藥物以控制病情。

美國及歐洲心臟學會指引建議，低收縮分率心衰竭患者**盡早一併使用4大支柱藥物**有助改善病徵，並大大減低入院及死亡的機會<sup>5,6</sup>：

藥物：ACE抑制劑 / ARB / ARNI

主要作用：降低血壓<sup>7,8</sup>

藥物：β 受體阻滯劑 (Beta blockers)

主要作用：  
減慢心跳及舒緩高血壓<sup>7,8</sup>

藥物：抗鹽皮質激素 (MRA)

主要作用：  
利尿藥的一種，排走多餘水份，  
減少心臟充血<sup>7,9</sup>

藥物：SGLT2抑制劑 (SGLT2i)

主要作用：  
排走多餘水份<sup>10</sup>，降低動脈壓力

視乎你的病情，醫生亦會處方其他藥物，包括利尿藥以及血管舒張劑等



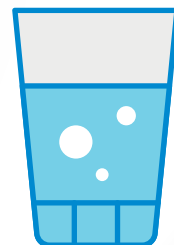
\* 此四大藥物類別適用於低收縮分率心衰竭患者



## 心臟衰竭「有」啖好食！

心臟衰竭患者除了均衡飲食外，亦需遵從兩個飲食原則：

### 1 水份控制



每日 ≤ 1500 毫升<sup>11</sup>

### 2 減少鈉攝取



每日 ≤ 1500 毫克<sup>12</sup>  
(約 3-4 克鹽份)

或遵照主診醫生建議控制水份及鈉攝取



過多水份及鈉均會加劇水腫及呼吸困難  
限水限鈉可減輕病徵及心臟負荷<sup>11</sup>



## 心衰竭限水的法則

- 除了白開水，其他飲料以及湯水等液體亦計算在內
- 固體食物中的水份亦要留神：

### 常見食物含水量<sup>13</sup>

含水量	常見食物
50% – 59%	碎牛肉、熱狗、里脊牛排（熟）
60% – 69%	意粉、豆類、三文魚、雪糕、雞胸肉
70% – 79%	香蕉、牛油果、薯仔（烤）、粟米（熟）、蝦
80% – 89%	乳酪、蘋果、提子、橙、紅蘿蔔、西蘭花（熟）、梨、菠蘿
90% – 99%	哈密瓜、士多啤梨、西瓜、生菜、捲心菜、芹菜、菠菜、泡菜、南瓜（熟）

選擇含水量較少的食物，以免超出每日限水量

### 限水小貼士

- 1 使用有刻度的水樽量度喝水量
- 2 口渴時以漱口代替飲水
- 3 加入檸檬、飲用冰水更解渴
- 4 以棉花沾濕嘴唇緩解嘴乾問題
- 5 應小口小口補充水份，不宜一次過大量喝水
- 6 避免飲用湯汁
- 7 每天磅重，留意體重變化



## 「鹽」重心衰

除了煮食時額外添加的食鹽，天然食材以及常見食物亦含有鈉，應盡量選擇低鈉食物：

每100克鈉含量	常見食物及食材 <sup>14</sup>
低鈉 0-120mg	白飯、未經醃製的豆類、蔬菜、肉類及魚類、牛奶、無鹽堅果、無鹽牛油、意粉、蕎麥麵
較高鈉 120-600mg	麵包、饅頭、西式餡餅、煉奶、海帶、海產(除魚類外)、粟米片、鹹檸檬梳打
高鈉 >600mg	芝士、涼果 <sup>15</sup> 、肉乾 <sup>15</sup> 、即食麵、加工肉類(香腸、午餐肉、臘肉)、醃製類食品(醃青瓜、榨菜、菜甫等)、酥皮

\*以上資訊只供參考，食物鈉含量因個別差異而有所不同

### 高鈉陷阱<sup>14</sup>

- 不只是鹹的食物才有鈉：  
白麵包、涼果、甚至甜品亦有不少鈉
- 飲料中亦含有鈉：  
每100克的凍鹹檸檬梳打已有230毫克鈉
- 天然、無額外加鹽的食物，如海產亦含較高鈉
- 一碟炒粉麵飯的鈉含量已超過一日限額<sup>16</sup>



## 「鹽」重心衰

### 低鈉飲食貼士<sup>17</sup>

#### 自行選購及烹調食物時：

1 留意營養標籤，選擇低鈉食物



2 多以天然、未經加工食物為主要食材



3 烹調食物時逐漸減少鹽、醬料的用量，適應清淡的口味



4 以天然調味料：香草、蒜頭、薑、香茅、胡椒或水果（例如檸檬和菠蘿）來調味



#### 外出用膳時：

1 光顧衛生署「有『營』食肆」



2 避開多汁的菜式，或要求醬料另上



3 在額外添加鹽或醬料前先試味



## 心臟衰竭好“煮”意！

### 1 香炒本菇雞肉意粉



準備時間  
15分鐘

烹煮時間  
20分鐘

份量  
1人份

材料：雞腿肉	一隻	本菇	1碗	乾意粉	60克
蘆筍	2條	洋蔥	1/4個	橄欖油	2茶匙
調味料：蒜頭	4瓣	黑胡椒	適量	鹽	少許
辣椒碎	1茶匙	香草	適量		

總鹽量\*  
約0.5克<sup>14</sup>

- 步驟：1. 先將雞腿肉切條，加入少量鹽、黑胡椒略醃，蘆筍刨皮後切段
2. 煲熱水灼蘆筍40秒，盛起備用，再用同一煲水灼意粉約8分鐘後盛起
3. 蒜頭切片，冷鍋加入橄欖油，鍋熱後再將蒜片炒至金黃色
4. 放入雞腿肉炒熟加入本菇、蘆筍、意粉炒勻，加入辣椒碎、黑胡椒、鹽調味
5. 最後加入香草炒勻即可食用

#### 心衰烹飪技巧

- 使用天然調味料，如蒜頭、辣椒碎、香草、黑胡椒等代替鹽或其他醬汁
- 橄欖油不含反式脂肪，使用煮食用橄欖油炒意粉更健康

\*以不額外加鹽計算



## 心臟衰竭好“煮”意！

### 2 揚州炒飯 - 低鹽版



準備時間  
**15分鐘**

烹煮時間  
**8分鐘**

份量  
**1人份**



材料：米飯 1碗 蝦仁 50克 甘筍 1/4條  
 粟米粒 30克 雞蛋 2隻

調味料：蔥花 適量 胡椒粉 少許 鹽 少許  
 油 適量

總鹽量\*  
**約0.6克<sup>14</sup>**

- 步驟：1. 將洋蔥、甘筍、蝦仁切粒  
 2. 粟米原條取粒，雞蛋攪勻  
 3. 熱鍋下油爆炒配料後盛起備用  
 4. 加油燒熱後倒入蛋漿炒至五成熟  
 5. 加入乾身米飯炒香，將配料回鍋，加鹽、胡椒粉、蔥花炒勻即成

#### 心衰烹飪技巧

- 以蝦仁代替高鈉叉燒
- 添加粟米粒、甘筍、洋蔥增加蔬菜量

\*以不額外加鹽計算



## 心臟衰竭好“煮”意！

### 3 香焗荷葉雞



準備時間  
**20分鐘**

烹煮時間  
**1小時**

份量  
**3-4人份**



材料：雞 1隻 薑 6-7片 蔥 2束 鹹水草 幾條  
 冬菇 3隻 蒜頭 5瓣 荷葉 2張

調味料：料酒 10毫升 鹽 少許 糖 少許  
 老抽 5毫升

總鹽量\*  
**約2.4克<sup>14</sup>**

- 步驟：1. 清洗全雞，瀝乾水份  
 2. 荷葉用水洗淨浸軟  
 3. 將料酒、鹽、老抽等調味料淋上雞身，按摩雞隻一分鐘  
 4. 將蔥、薑和蒜頭、冬菇切片並塞在雞身內，將雞腳塞回肚內  
 5. 荷葉包裹全雞，用鹹水草綁好，外加錫紙  
 6. 先用230度預熱烤箱10分鐘，再把溫度調低至200度放入雞焗約一小時，期間可以翻雞2-3次

#### 心衰烹飪技巧

- 避免使用坊間已預先調配的醬汁，只以少量豉油、鹽醃肉更佳
- 以濃味食材，如蔥、薑和蒜頭來醃肉可減少用鹽
- 以焗、炒、煎烹調食物更香口

\*以不額外加鹽計算



## 心臟衰竭 好“煮”意！

### 4 惹味串燒 (6串)



準備時間  
**10分鐘**

烹煮時間  
**10分鐘**

份量  
**2-3人份**



材料：牛小排粒 500克 杏鮑菇 3-4個 洋蔥 半個  
三色甜椒 各半個 小番茄 3-4個

調味料：黑胡椒 適量 鹽 少許 蜜糖 適量

總鹽量\*  
**約1.3克<sup>14</sup>**

- 步驟：1. 所有材料切粒備用
2. 將材料串成一串，灑上黑胡椒及少許鹽
  3. 在平底鍋上慢慢轉動每面，煎約10分鐘
  4. 最後加上蜜糖略煎即成

### 心衰烹飪技巧

- 串燒亦可多菜少肉，以多款蔬菜配合更惹味
- 只以少量蜜糖、黑胡椒及鹽調味，更可嘗到食物原味



## 跟醫生傾「心」事

### 醫患合作篇



相信你在心臟衰竭康復之路上一定遇到不少困難，有請心臟科專科醫生為你解答疑難！

**Q** 我只需定期覆診、準時服藥就足夠？

### 醫生回應



患者在控制心衰竭時需與醫生合作，除了定期覆診、準時服藥外，亦要自己監察及紀錄病徵變化、建立良好生活習慣。治療、自我管理環環相扣才能好好控制病情！

**Q** 我應如何配合醫生治療？

### 醫生回應



心臟衰竭康復之路如同與醫護人員玩2人3足，兩者需要合拍才能到達終點，與病共存。因此患者可多與醫護交流，例如覆診時匯報病徵出現頻率、告知困難之處，讓醫護人員更了解你的康復進度，從而作出配合。





## 跟醫生傾「心」事

### 自我管理篇



**Q** 我需要留意甚麼病徵變化？

#### 醫生回應



你可以每天早上磅重，若突然飆升代表水腫情況嚴重，須要調整飲食習慣。如果體重長期不穩定，升跌幅度大就要盡快求醫。另外，你需要留意每週病徵出現頻率及嚴重程度，包括以下6個病徵<sup>3,4</sup>：

- ▶ 活動時氣喘
- ▶ 水腫
- ▶ 體重增加
- ▶ 疲倦或頭暈
- ▶ 咳嗽
- ▶ 心跳加速

如發現你的病徵嚴重或有持續惡化的跡象，便需盡快約見醫生跟進。

**Q** 我不太清楚如何照顧自己起居飲食，有沒有資源可以幫助我？

#### 醫生回應



其實香港不同醫院都有「心臟康復計劃」讓心臟衰竭病人或其他心臟病患者參與，計劃有營養師、心臟科護士、物理治療師等教導病人健康飲食的概念、指導病人做運動以及提供心理支援，全面提升你的自我管理能力。



## 跟醫生傾「心」事

### 藥物治療篇



**Q** 我沒有高血壓、糖尿病，為何要服用降血壓藥及糖尿藥？

#### 醫生回應



心臟衰竭藥物用途廣泛，如SGLT2抑制劑以往主要用來治療糖尿病、ACE抑制劑可紓緩高血壓，但兩者同時亦可以控制心衰竭病情<sup>5,6</sup>。所以千萬別以為自己沒有這些疾病，或者害怕用藥後會出現低血糖、低血壓等情況便自行停藥，令病情更容易反覆惡化。

**Q** 服藥後出現乾咳、低血壓、血管性水腫等副作用，應如何處理？

#### 醫生回應



部份患者遇上藥物副作用或會自行停藥、減藥，正確做法應該是在覆診時告知主診醫生副作用情況，由醫生判斷是否需要減藥、轉藥。

**Q** 我經常忘記服藥，可以如何管理藥物？

#### 醫生回應



你可以嘗試用藥盒分類你的藥物，把每次需服用的藥物放於同一格，例如一日一次的藥物放於同一格、四小時服用一次的藥放在另一格。然後利用手提電話/智能手錶的鬧鐘功能提醒自己服藥時間。如果忘記服藥，可視乎情況盡快補吃藥物。如果時間已很接近下一次服藥時間便不應補吃，避免重複服用藥物。

## 關於「醫患同行 正視心衰竭」

一群本地心臟科專科醫生組成的「醫患同行 正視心衰竭」顧問團隊和「關心您的心」合辦「醫患同行 正視心衰竭」資訊平台，向大眾及病友提供360°的全面心臟衰竭知識。致力推廣心臟健康的重要性，鼓勵患者和家人正視心臟衰竭，建立互助互勉的精神。同時提倡醫護與患者同行，一同積極面對心臟衰竭。



主辦機構\*：

## 「關心您的心」

宗旨：

發揮會友及家屬互助互勉精神，解開因病帶來的困惑和恐懼，攜手共進復康之路，邁向豐盛人生。

目標：

- 增加心臟病患者及家屬對心臟病的認識，促進康復，減低復發機會。
- 成為患者與醫療機構間的橋樑，使患者獲得更全面的服務。
- 團結患者，維護及爭取合理權益和福利。
- 推廣社會人士正確認識、關懷和接納心臟病患者。
- 推動心臟病的預防工作及加強大眾對心臟健康的關注。



## 「香港心臟衰竭學會」

宗旨：促進專業人士和公眾對心臟衰竭的教育，以期保護香港市民的健康。



香港心臟衰竭學會  
Hong Kong Heart Failure Society

參考資料：

1. Healthline. Heart failure. 2020. Available at <https://www.healthline.com/health/heart-failure>. Accessed on 10/10/2022.
2. American Heart Association. Classes of heart failure. 2017. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/what-is-heart-failure/classes-of-heart-failure>. Accessed on 10/10/2022.
3. Living with Heart failure Resources to help you manage your heart failure. Heart and Stroke Foundation of Canada. 2018. Available at <https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/health-information-catalogue/en-living-with-heart-failure.pdf>. Accessed on 10/10/2022.
4. Warning Signs of Heart Failure. American Heart Association. 2017. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/warning-signs-of-heart-failure/managing-heart-failure-symptoms>. Accessed on 10/10/2022.
5. McDonagh TA., et. al. Eur Heart J. 2021 Sep 21;42(36):3599-3726.
6. Heidenreich PA., et. al. Circulation. 2022;145:e895—e1032
7. Heart failure medicines. HeartFailureMatters.org. Available at <https://www.heartfailurematters.org/what-your-doctor-can-do/heart-failure-medicines/>. Accessed on 10/10/2022.
8. University of Ottawa Heart Institute. Heart failure patient guide. Retrieved from <https://www.ottawaheart.ca/heart-failure-patient-guide/heart-failure-medications>
9. NHS. Heart failure. 2018. Available at <https://www.nhs.uk/conditions/heart-failure/treatment/>. Accessed on 10/10/2022
10. Lopaschuk G.D., et al. JACC Basic Transl Sci. 2020; 5(6): 632—644.
11. Cardiac Rehabilitation Heart Failure Information for patients. Oxford University Hospitals. 2018. Available at <https://www.ouh.nhs.uk/patient-guide/leaflets/files/11657Pheartfailure.pdf>. Accessed on 10/10/2022.
12. Cutting Salt Intake Shows Some Benefits for People with Heart Failure. ACC. 2022. Available at <https://www.acc.org/About-ACC/Press-Releases/2022/04/02/12/21/Cutting-Salt-Intake-Shows-Some-Benefits-for-People-with-Heart-Failure>. Accessed on 10/10/2022.
13. Popkin B.M., et al. Nutr Rev. 2010; 68(8): 439—458.
14. 食物營養搜尋器. HKCFS. Available at [https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/nutrient/search1.php](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/search1.php). Accessed on 10/10/2022.
15. 六成鹹味小食含鈉偏高. HKCFS. Available at [https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/programme/programme\\_rafs/programme\\_rafs\\_n\\_01\\_08.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_08.html). Accessed on 10/10/2022.
16. 100款非預先包裝碟頭粉麵飯樣本的鈉含量測試結果. HKCFS. Available at [https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/nutrient/files/CC\\_study\\_on\\_MOOP\\_Table\\_Chinese.pdf](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/CC_study_on_MOOP_Table_Chinese.pdf). Accessed on 10/10/2022.
17. 減鈉小貼士. HKCFS. Available at [https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/programme/programme\\_rdds/Sodium\\_Intake\\_Tips\\_for\\_Consumers.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rdds/Sodium_Intake_Tips_for_Consumers.html). Accessed on 10/10/2022.

詳情請向你的  
主診醫生查詢

