

護心有力，中醫伴你面對心衰竭

文／臺中榮總傳統醫學部醫師 黃愷弟

傳統醫學部 黃愷弟 醫師



【主治專長】

中醫一般科：過敏性鼻炎、咳嗽、失眠、頭痛、消化不良、體質調整、胃食道逆流、便秘、月經不調、肌肉痠痛、一般針灸治療。

【門診時間】

週四下午、週五下午

心臟衰竭，俗稱心臟無力，是指心臟結構，或者功能出現異常，導致心臟無法輸出足夠的血液，必須勉強運作來滿足身體代謝的需求，因而產生了各種症狀，造成臨床照護負擔。

● 簡介

1、常見成因：

造成心臟衰竭的原因很多，包括缺血性心臟病（如心肌梗塞）、高血壓、瓣膜性心臟病、心肌病變、心肌炎，以及貧血、甲狀腺亢進等。

2、常見症狀：

- 呼吸困難、端坐呼吸(躺平會喘)、下肢水腫、腹水、尿量減少。
- 心輸出量不足：疲倦、虛弱、頭暈、嗜睡等。

3、症狀嚴重度 (依美國 NYHA 功能分級)：

第一級：身體活動不受限，日常活動不會引起疲倦或呼吸困難。

第二級：輕度受限，休息時舒適，但日常活動(如爬樓梯)會引起不適。

第三級：明顯受限，輕微活動(如刷牙)就會感覺不適。

第四級：無法舒適執行任何活動，甚至休息時也會喘或疲倦。

● 治療

下目前西醫常規藥物治療，目的在控制心臟衰竭所引發之症狀，並延緩疾病惡化。也可透過「中西醫結合」，在常規西醫治療下，合併使用中藥，改善心臟功能與生活品

質。中醫治療目標在於增加心臟效能、改善運動耐力與緩解症狀。治療常以「補氣」、「溫陽」為主要方向。目前刊登在國際期刊，實證有效的藥方如下：

- 耆蔘強心膠囊：刊登在國際知名醫學期刊《Nature Medicine》，總共有 3119 位患者納入收案，研究顯示，以耆蔘強心膠囊搭配標準藥物治療，可將患者因「心衰竭住院或心血管問題死亡」發生風險相對降低 22%，後續研究發現，亦可改善左心室射血分率 (LVEF)，顯示中藥對於心衰竭治療的紮實成效。
- 加味參附湯 / 參附湯：刊登於《Journal of traditional Chinese medicine》，研究顯示於心陽虛證患者(如畏寒肢冷、面色蒼白)，中藥治療能改善左心室射血分率、6 分鐘步行測試表現及生活品質。
- 真武湯：研究顯示，可增強心室射血分率，增加心臟搏動的輸出量。

● 居家衛教與生活照護

除了藥物治療，日常生活型態的調整對於心臟衰竭的控制也很重要。

1. 運動導引：

刊登於《American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation》，研究建議患者練習太極拳，能改善心臟功能、增加運動耐力、改善睡眠品質與憂鬱情緒，建議至少要持續鍛鍊 12 週，較能明顯看到改善成效。另一篇刊登於《Frontiers in Public Health》，患者可練習導引中的〈調氣和神法〉，研究顯示可協助體質改善。

2. 飲食建議：

- 中藥調理請務必由合格中醫師診治處方，切勿自行隨意用藥。
- 水分控制：每日總水量須依醫囑限制，避免水分超標加重心臟負擔。
- 慎選鹽分：用一般鹽微量調味即可，並避開「低鈉鹽」（其含鉀量高，易與心臟西藥衝突引發危險），並避免加工醃製品。

患者可在西醫常規治療下，同時至中醫門診診療或在住院期間會診中醫，以進行中西整合治療。中藥治療多有健保給付，住院病人若符合特定計畫（如呼吸困難診斷）可能會有費用減免，詳情可諮詢傳統醫學部。🏥