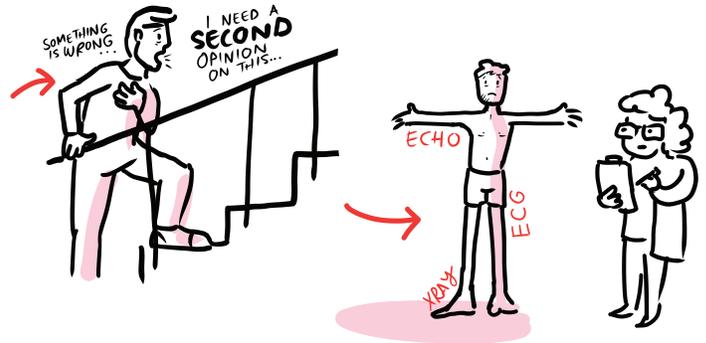


心力衰竭： 您需要了解的信息

什么是心力衰竭？

心力衰竭（HF）指心脏泵血功能减弱，导致身体无法获得足够的氧气与营养，可能引发疲劳、呼吸急促及腿部/脚踝/足部肿胀等症状。尽管病情严重，但通过规范治疗与生活方式调整，许多患者仍可维持良好生活质量。



识别症状

心衰症状：

- 1 呼吸急促——活动或平躺时尤为明显
- 2 疲劳——休息后仍异常疲倦
- 3 肿胀——因体液潴留导致腿部、脚踝、足部或腹部水肿
- 4 心跳过速——心跳加快或不规律
- 5 体重骤增——因体液潴留一日增重2-3磅或一周增重5磅

为何早期诊断很重要

早期发现可预防住院或症状恶化等严重并发症。定期体检与了解风险因素有助于及时诊断。

风险因素包括：

- 高血压
- 糖尿病
- 冠状动脉疾病
- 心力衰竭家族史
- 肥胖或缺乏运动

如何诊断 心力衰竭？

医生通过各种检查进行确诊，包括：

- NT-proBNP血液检测——测量心脏受压时释放的激素，高水平提示心衰。
- 超声心动图——心脏超声评估泵血功能。
- 心电图（ECG/EKG）——监测心律与电活动。
- 负荷试验——观察体力活动时心脏功能。



心力衰竭治疗方案

药物治疗:

- AACE抑制剂/ARB类药物/ARNI类药物——扩张血管，减轻心脏泵血负担。
- β 受体阻滞剂——减缓心率并改善心脏功能。
- 盐皮质激素受体拮抗剂（MRA）——减少体液潴留，预防心脏损伤（如螺内酯、依普利酮）。
- 利尿药（消水丸）——减少体液潴留，缓解水肿与呼吸困难。
- SGLT2抑制剂——新型药物，可改善心衰预后（即使无糖尿病患者亦适用）。

生活方式建议:

- 心脏健康饮食——低盐、避免加工食品，多摄入果蔬与瘦肉蛋白。
- 适度运动——步行等温和活动可增强心脏功能。
- 每日症状监测——记录体重、肿胀与呼吸变化。
- 戒烟限酒——降低心脏负荷。

与心力衰竭共处

通过科学管理，心力衰竭可有效控制。建议与医疗团队讨论以下问题：

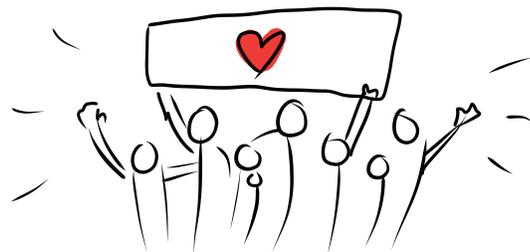
- ✓ 我处于心力衰竭的哪个阶段？
- ✓ 最适合我的药物有哪些？
- ✓ 需调整哪些生活习惯？
- ✓ 如何在家监测症状？

立即行动

您并不孤单！我们与您同在。HeartLife Foundation为心力衰竭患者提供教育支持、社群联结与权益倡导。

获取更多资源与信息，请访问患者主导的心脏健康慈善机构官网：heartlife.ca。

HeartLife Foundation
加拿大患者主导的心衰慈善机构
“心系生命，不困于衰™”



使命

The HeartLife Foundation是以患者为主导的慈善机构，致力于通过联结、教育和赋能全球社区，改善心血管疾病患者的生活质量。我们的目标是成为全球患者、照护者及家庭创造持久解决方案、推动创新并构建更健康的生活。

获取更多心衰信息与支持
请访问
heartlife.ca/academy/

heartlife.academy



HeartLife™
FOUNDATION

支持者



TD READY
COMMITMENT



www.heartlife.ca

心系生命，不困于衰™
慈善注册编号：76199 7493 RR0001.