

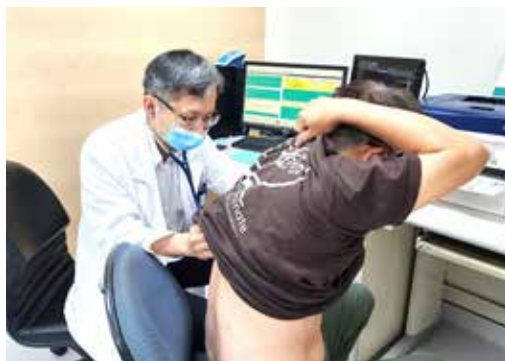
# 擴張型心肌病變 運動加治療改善心功能

文、攝影／黃小娟

五十五歲蔡先生因心臟不適至嘉義大林慈濟醫院心臟內科就醫，在診間等候看診時突然全身無力、臉色蒼白，險些昏倒，緊急被送至急診室搶救，從鬼門關前搶回一命。心臟內科主任李易達醫師經過一系列檢查，診斷蔡先生是因慢性擴張型心肌病變導致心臟衰竭，心臟收縮功能只剩一般人的三分之一，有猝死危險，所幸住院治療後，在團隊努力下，加上體外反搏治療，心臟功能獲顯著改善，出院後不久即回到工作崗位，重獲新生。

蔡先生回想那個晚上，自己吸不到氣、快要窒息的感覺，趕緊前往鄰近醫院就醫，被診斷為心臟衰竭導致肺積水，住院治療五天後出院。可是服用醫師開立藥物後還是有些不舒服，因此在家人陪同下至大林慈濟醫院心臟內科求診，沒想到在門診剛做完檢查就差點昏倒。

大林慈濟醫院心臟內科主任李易達醫師表示，蔡先生在門診時，因臉色蒼白，一直冒冷汗，檢查發現他血壓只剩七十幾，緊急將他送到急診室，使用升壓劑、強心針及利尿劑搶救，並安排入住加護病房。透過心臟超音波檢查發現蔡先生心臟收縮功能只剩百分之二十一，只有一般人的三分之一，進一



大林慈濟醫院心臟內科李易達主任提醒心衰竭病人養成運動習慣，需持續服藥，並控制水分攝取。



物理治療師指導蔡先生做復健。

步進行心導管檢查，排除冠狀動脈血管問題，後續安排心臟核磁共振，排除心肌炎，確診為慢性擴張型心肌病變。

針對蔡先生的治療，李易達醫師除了遵循心衰竭治療指引的用藥外，也建議他接受體外反搏治療。此外，大林慈濟醫院醫療團隊也讓蔡先生加入心衰竭醫病共享決策，讓病人選擇適合的心臟復健進行方式，以提升復健動機。心臟內科即將成立心臟復原中心，透過專業



經過近半年的治療，蔡先生的心臟功能恢復良好。

醫療人員的協助，讓病人在出院後，能持續回到醫院或在家中依據指導影片復健，對心衰竭的預後有很大的幫助。

在蔡先生出院後，醫療團隊將他納入心臟衰竭急性後期照護計畫，透過密集追蹤及多團隊照護，由個案管理師、藥師、營養師、復健師、心理師、社工等提供衛教及指導，提升心衰竭治療的預後及生活品質。

李易達指出，經過三個月的治療之後，蔡先生的心臟收縮功能已恢復到45%，雖然與一般人仍有些差距，但是與他之前的21%相比，有顯著進步，相信還有更多進步空間。

李易達進一步指出，擴張型心肌病變的風險包括心衰竭造成肺部積水，讓病人喘不過氣，有些病人甚至來不及到醫院就已呼吸衰竭，需插管治療。另一風險則是猝死，由於心臟收縮功能不全，五年存活率只有50%，其中致命性心室心律不整是主要原因，若無AED的及時治療，可能會在睡夢中猝死。以往這類患者的心臟功能難以恢復，但隨著心衰竭藥物的進步，部分病人的心臟收縮功能有機會隨著時間逐漸康復，甚至恢復正常。

蔡先生感謝大林慈濟醫院醫療團隊的照顧，尤其李易達醫師精準地判斷病情，讓他在短時間內恢復良好。除了正確用藥外，體外反搏治療對加速心臟復原也有很大的幫助。

## 對治慢性擴張型心肌病變 首先養成運動習慣

大林慈濟醫院心臟內科主任李易達指出，擴張型心肌病變絕大多數與基因有關，病人的心臟肌肉會逐漸變得無力，導致心臟功能變差，但因病程較長，所以病人在心臟功能變差的過程中，可能不會有很明顯的症狀，然而一旦病情超過臨界值，就會出現肺水腫等症狀，此時心臟功能通常已經極差。

李易達建議，民眾平常應該養成運動習慣，在運動中如果出現比以往更容易喘的情況，就應該儘快接受檢查。若是平時沒有運動習慣，等到出現症狀時，心臟功能已經嚴重下降。此外，若是出現小便變少、腳變腫、躺下時容易咳嗽或喘到需要坐起來等心衰竭症狀，表示疾病已經發展一段時間了，因此，若是在活動中發現比以前容易喘，應該儘早就醫檢查，也許可以及早發現心臟功能變差的狀況。

李易達提醒，擴張型心肌病變病人在病情改善之後，除了持續服藥之外，最重要地就是控制水分的攝取。同時強調復健的重要性，心衰竭病人平時的復健要兼具有氧運動、肌力訓練及柔軟度訓練。有氧運動要讓心跳稍微增快，但不能太快，可增加心肺耐力，肌力訓練則可以減少肌少症的發生。🌱