

充血性心力衰竭

概述

充血性心力衰竭（CHF）是心血管疾病和相关死亡的主要原因，在美国有近500万例。充血性心力衰竭的特征是左心室功能逐渐恶化，导致循环到身体组织的血液减少，疲劳，呼吸急促和充血。当心脏无法有效地将血液泵送至全身时，我们的组织就会变得缺乏氧气和营养。随着充血性心力衰竭进入晚期，肾脏会发出信号来使身体保留体液和钠，以增加血液量。积液会导致肿胀，通常发生在手脚处（称之为水肿）或腹部（称之为腹水）。液体积聚也可能发生在肺部和心脏，如果不进行治疗，则可能会致命。

风险因素

- 冠状动脉疾病(CAD)
- 心肌病史
- 肺病，例如慢性阻塞性肺疾病（COPD）
- 药物治疗
- 未知（先天性/特发性）原因
- 以前有过心脏病发作
- 严重贫血
- 酗酒
- 心脏瓣膜疾病
- 心律失常
- 高血压

症状

您可能没有任何心力衰竭症状，或可能会有从轻到重的症状。这些症状可能一直持续存在，也可能是反复发作。

- 呼吸急促
- 疲劳
- 腿，脚踝和脚部出现水肿
- 运动能力降低
- 水分滞留导致的致突然体重增加
- 胸痛/心绞痛
- 眩晕
- 心跳过快/心率不齐
- 腹水
- 精神错乱，记忆力减退

营养与充血性心力衰竭

改变生活方式，例如定期运动和尝试益于心脏健康的饮食，这些可以改善生活质量，并有助于压力和体重的管理。这些改变也有助于预防或管理其他并存问题，例如高血压，糖尿病和肥胖症。保持一个健康的生活方式已被证明有助于降低胆固醇水平并改善整体生活质量。在开始运动锻炼前，请咨询医生或注册营养师，以免加重心脏问题。

充血性心力衰竭

钠

钠会导致人体组织中的体液积聚增加。由于患有充血性心力衰竭的人经常会保留过多的水分在身体中，因此他们对可以消耗多少钠和水变得非常敏感。通常建议要限制盐和液体的摄入量，因为这些会使液体在肺部和周围组织中积聚。减少钠的摄入量还可以帮助降低血压并降低患心血管疾病的风险。

除了盐以外，还存在很多种其他形式的钠。检查食品标签上的以下各项：味精（MSG），发酵粉，小苏打，硝酸钠和柠檬酸钠。

低钠食品包括：

- 肉：新鲜或冷冻的肉（未裹面包屑的肉），鸡蛋。
- 蔬菜：新鲜或冷冻的蔬菜，未加盐的罐装蔬菜。
- 淀粉：英国松饼，贝果，普通面食，面条，米，煮熟的热谷物，无盐饼干。
- 脂肪：植物油（例如低芥酸菜子，橄榄油），无盐黄油。
- 调味料：新鲜大蒜或大蒜粉（不可以是蒜盐），新鲜的洋葱或洋葱粉（不可以是洋葱盐），黑胡椒，柠檬汁，醋。

需要避免的高钠食品包括：

- 肉：加工熟食肉（意大利辣味香肠，波隆纳，萨拉米香肠，五香熏牛肉，火腿，火鸡，咸牛肉），香肠，热狗，面包肉（鸡块，鱼棒），肉罐头（午餐肉），熏制或腌制的肉类（盐猪肉，腊肉），熏鲑鱼。
- 奶制品：加工奶酪酱（Cheez Wiz, Easy Cheese），加工奶酪（Velveeta, 美国奶酪，纳乔奶酪），香果奶酪，酪乳。
- 蔬菜：普通蔬菜罐头和蔬菜汁，泡菜，酸黄瓜，橄榄，意大利辣香肠，酸菜。
- 淀粉：饼干，预制混合物（煎饼，松饼，玉米面包），有调味料的大米，面条或土豆混合物（Rice-a-Roni, 通心粉和奶酪），涂抹的混合料（调味面包屑，Shake'n'Bake），零食（土豆片，玉米片，椒盐脆饼，猪肉皮，饼干，玉米饼，坚果，爆米花，瓜子）。
- 脂肪：腊肉，腌肉，沙拉酱。
- 调味料：食盐；调味料（蒜盐，洋葱盐，芹菜盐），肉嫩化剂，肉汤料，增味剂，调味品（BBQ酱，牛排酱，酱油，照烧酱，牡蛎酱，番茄酱）。
- 加工食品：方便面，罐头汤，冷冻预制食品，快餐。

充血性心力衰竭

液体摄入

充血性心力衰竭患者必须跟踪其液体摄入量，因为它可能使心脏承受更大的压力，从而迫使心脏更努力地工作。由于水肿和肿胀，体内过多的液体会导致呼吸急促，食欲不振和体重增加。向医生或注册营养师咨询每天应该摄入的液体量，因为需要根据充血性心力衰竭的严重程度来进行液体摄入限制。需要注意的是，液体不仅仅指水。在室温下为液态或具有高流体含量的食物，例如冰棍，汤，冰淇淋，酸奶，布丁和果冻，都被认为是液体。

管理口渴的小提示：

- 限制高盐食物。
- 用小杯子喝水。
- 在白天，小口小口喝水，避免一口气喝一整杯。
- 把最喜欢的饮品冻成冰块，来吸食或口含，这样可以减少液体摄入量。
- 冷冻葡萄，全天可食用，可以作为每日饮食中的一份水果。
- 冷饮比热饮更止渴
- 吸食无糖硬糖或咀嚼无糖口香糖。
- 将柠檬汁加到水或冰中。酸味可以帮助解渴。
- 经常刷牙。保持口腔清洁是非常重要的。

脂肪和胆固醇

高饱和脂肪，反式脂肪和胆固醇的饮食是造成心脏病的最大危险因素之一。包含饱和脂肪和胆固醇的食物通常来自动物源，例如肉，家禽和乳制品。高血胆固醇水平最终会导致一种称为动脉粥样硬化的疾病，这种动脉中的斑块沉积，可导致心脏病发作或中风。饮食方面要多吃蔬菜，水果，全谷类食品 and 低脂乳制品，这样可以减少患病几率并提高生活质量。



推荐食物有：

- 蛋白质：瘦肉（例如，腰部，腿部），超瘦汉堡（97%瘦肉），去掉脂肪的肉，无皮家禽肉，鱼（例如，金枪鱼，三文鱼，鲑鱼）

充血性心力衰竭

- 奶制品: 低脂 (1%) 或脱脂牛奶, 低脂或脱脂酸奶, 乳脂含量为15 – 20%或更少的奶酪, 蛋清。
- 蔬菜: 目标是每天食用蔬菜3-5份, 新鲜, 冷冻或罐装蔬菜均可, 且不添加脂肪, 酱汁或盐。
- 水果: 目标是每天食用不同种类水果, 共计2-4份, 新鲜, 冷冻或罐装均可。
- 谷物: 荞麦面, 玉米面, 全麦面包和燕麦, 全麦面食, 糙米或野生稻, 麦片, 燕麦麸。
- 脂肪和油: 菜籽油, 橄榄油或花生油, 植物油 (例如红花, 向日葵, 芝麻, 大豆油), 不含反式脂肪的人造黄油 (例如Benecol, Promise Activ, Smart Balance), 坚果和坚果酱 (例如杏仁黄油, 花生酱), 牛油果, 磨碎的亚麻籽, 亚麻籽油, 黄豆, 核桃, 种子。

需要被限制的食物有:

- 蛋白质: 肥肉 (排骨, 丁骨牛排, 普通碎牛肉, 培根, 香肠), 冷盘, 香肠, 热狗, 内脏肉 (肝脏, 大脑, 牛羊胰脏), 家禽皮, 油炸肉, 家禽肉或鱼
- 奶制品: 全脂牛奶, 2%牛奶, 全脂酸奶, 冰淇淋, 奶酪, 奶油奶酪, 干酪, 酸奶油, 牛油, 鸡蛋黄。
- 蔬菜: 油炸蔬菜, 或是加黄油, 奶酪, 奶油的蔬菜。
- 水果: 加入黄油和奶油的水果。
- 脂肪和油: 牛油火锅底料, 椰子油, 棕榈油或仁油, 人造黄油, 猪油, 沙拉酱。
- 其他食品: 烘焙产品 (甜甜圈, 饼干, 松饼, 羊角面包, 蛋糕, 派, 饼干), 薯片, 零食, 黄油爆米花, 巧克力。

纤维

高纤维饮食与降低心脏病和其相关合并症 (例如肥胖症和糖尿病) 的风险有关。纤维是人体无法消化的一种碳水化合物, 但对保持健康至关重要。纤维不仅有助于调节血糖和帮助消化, 而且在降低胆固醇水平方面也起着至关重要的作用。纤维有两种形式, 可溶性纤维和不溶性纤维, 两种都很重要, 对健康有明显的好处。

可溶性纤维. 通过与胆固醇结合并通过粪便排泄出体外, 可直接降低胆固醇水平。由于纤维不能被吸收, 因此可以防止已结合胆固醇后的纤维被人体吸收和利用, 从而降低了体内的胆固醇总量。食物来源包括燕麦, 豌豆, 豆类, 苹果, 柑橘类水果, 胡萝卜, 大麦和欧车前。

不溶性纤维. 不会直接影响胆固醇, 但是, 它仍然在饮食中扮演着重要角色。不溶性纤维可充当填充剂, 帮助食物在消化系统中移动, 促进肠蠕动并预防便秘。食物来源包括全麦面粉, 麦麸, 亚麻籽, 奇亚籽, 绿叶蔬菜和蔬菜, 例如花椰菜, 绿豆和土豆。

充血性心力衰竭

外出就餐

不要害怕外出就餐。外出就餐时，您仍然可以限制钠，胆固醇和饱和脂肪。

帮助您做出更健康选择的小提示：

- 避免去快餐厅吃饭。
- 选择通过烘烤，烤制或烧烤来准备食物，且不要添加多余的油脂。
- 不要在准备食物过程中添加食盐。
- 限制调味品，例如番茄酱，酱油或烧烤酱。
- 要求把调味料和食物分开放。

阅读食品标签的小提示

1. 检查营养成分标签上的钠。每日价值（DV）为20%或更高。

奶酪通心粉的样品标签
Sample Label for
Macaroni and Cheese

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------------------------------|-----------------------|
| Serving Size 1 cup (228g) Servings Per Container 2 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 250 | Calories from Fat 110 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 12g | 18% |
| Saturated Fat 3g | 15% |
| Trans Fat 1.5g | |
| Cholesterol 30mg | 10% |
| Sodium 470mg | 20% |
| Total Carbohydrate 31g | 10% |
| Dietary Fiber 0g | 0% |
| Sugars 5g | |
| Protein 5g | |
| Vitamin A | 4% |
| Vitamin C | 2% |
| Calcium | 20% |
| Iron | 4% |

Start Here
从这里开始

Limit these Nutrients
限制的营养物质

Get Enough of these Nutrients
摄入足够量的营养物质

Footnote
脚注

关于DV百分比的快速指南
Quick Guide to % DV
5% or less is low
20% or more is high
少于5%属于含量低，大于20%属于高含量

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

| | Calories: 2,000 | 2,500 |
|--------------------|-------------------|---------|
| Total Fat | Less than 65g | 80g |
| Sat Fat | Less than 20g | 25g |
| Cholesterol | Less than 300mg | 300mg |
| Sodium | Less than 2,400mg | 2,400mg |
| Total Carbohydrate | 300g | 375g |
| Dietary Fiber | 25g | 30g |

2. 表示食物中的钠含量很高。 DV等于或小于5%表示钠含量低。

3. 食品标签上与钠有关的常见术语：

- 无盐：每份少于5毫克的钠。
- 非常低盐：每份含钠35毫克或更少。
- 低盐：每份含140毫克或更少的钠。
- 少盐：钠比原始产品少至少25%。

充血性心力衰竭

- 没有添加盐: 在加工过程中不添加盐, 不一定不含钠。
- 4. 选择饱和脂肪, 反式脂肪和胆固醇含量低的食物。5%或以下的DV被认为是低的。
- 5. 食用含有纤维的食物可以帮助降低胆固醇。DV含量为20%或食品每份含量至少为5克被认为是高纤维。

营养与生活方式指南

- 饮食要健康, 多吃蔬菜, 水果, 全谷类和豆类。
- 避免食用饱和脂肪, 反式脂肪和胆固醇含量高的食物。
- 最好每周吃两次鱼, 以增加omega-3脂肪酸的摄入量。
- 尽可能在家做饭, 这样可以限制钠的摄入量, 此外还限制加工食品和预包装食品摄入量。
- 用香料或草药作为调味料来代替食盐。
- 食用罐装食品前, 先用水冲洗蔬菜, 豆类, 肉类和鱼类罐头, 以减少钠含量。
- 增加纤维的摄入以帮助降低胆固醇水平。您的目标应该是每天使用25-35克纤维。
- 用烘烤, 烤, 煮或蒸食物, 代替油炸。
- 保持健康的体重。与您的注册营养师讨论运动是否适合您。
- 如果想要饮酒, 女性每天饮酒1杯, 男性每天饮酒2杯。过量饮酒会导致高血压, 心律不齐和肥胖。
- 戒烟。吸烟会损害血管, 升高血压并减少血液中的氧气含量。

修订于2019年2月。