

心臟病日常生活保健衛教指導



➤ 心臟病危險因子：

(1)高血壓(2)糖尿病(3)高血脂(4)抽菸(5)肥胖(6)缺乏運動(7)男性(8)家族史

- 保持健康的心臟：注意日常保健，聽從醫師指導，使生活簡單化，可降低發生率。
- 戒菸：大約 30%心臟病發作主因是抽菸，抽菸使小血管狹窄，增加血中一氧化碳含量，降低心臟供氧量。
- 減肥：盡量攝取低脂肪、高纖維的碳水化合物做為能量來源，少攝取肉類食品，因其含豐富飽和脂肪酸，會增加膽固醇含量。另外，少吃油炸食物及甜點，多吃水果、蔬菜、豆類及魚，可使膽固醇下降。最重要的是控制膽固醇、鹽份、水份攝取的量。不可暴飲暴食，少量多餐才是養生之道。
- 不喝酒或喝適量的酒：適量的酒指的是每天飲酒量不超過純酒精 20CC，飲酒過量會使心臟肌肉衰弱、心律不整，使血壓升高，增加心臟病發作機率。
- 最適宜的運動是散步、柔軟體操、太極拳或瑜珈術，運動過後也必須讓身體活動量慢慢的減少，千萬不要激烈體力勞動後，就突然坐下或躺下休息。

參考文獻：

蔡仁貞、梁穎、洪美英、高秋惠、楊易宏、張效煌(2016)・心臟疾病之護理・於劉雪娥
總校閱，內外科護理學上冊(七版，701-840 頁)・台北市：華杏。

