編印單位：DON-4-內 004
制定日期：100 年 03 月 01 日
修訂日期：111 年 07 月 02 日第 8 版

衛 教 指 導

冠狀動脈心臟病衛教指導

冠狀動脈心臟病是指冠狀動脈狹窄及阻塞，造成心臟肌肉缺血而壞死。

❖症狀

1. 胸痛：心臟負擔加重時(如搬重物，爬樓梯，運動，大餐後，突然暴露在冷氣中或情緒激動)發生胸部壓迫感或胸痛，會輻射至頸部、下巴或左手臂、背部。
2. 其他症狀：冒冷汗、不安、呼吸困難、呼吸急促、心跳加速。

❖日常生活保健

1. 依醫師指示按時服藥，且應隨身攜帶硝化甘油舌片以備發病時之用，若有胸悶、呼吸不順暢等類似心絞痛症狀時，應立即坐下休息，五分鐘後未改善則舌下含硝化甘油一顆，若症狀仍未改善時，每隔五至十分鐘再含一顆，若是連續服用三顆（即三十分鐘）後，症狀無法減輕，請立即至急診室求診。
   （藥片置於舌下含服，服用後口腔內有刺麻感，部份會出現臉部潮紅、頭暈、頭痛、血壓下降等症狀，因此建議：坐姿服用並休息，避免因暈眩而跌倒)。
2. 飲食方面：
   (1)採低鈉或低鹽飲食：避免過多的鹽、醬油及罐頭或醃製等食品。
   (2)避免過量攝取高血脂飲食：如肉類、動物內臟、蛋、全脂奶等。
   (3)採低油脂飲食：避免肥肉、豬皮、雞皮、油炸食物，以植物性油代替動物性油，多採用清燉、蒸烤或涼拌的烹調方式。
   (4)減少刺激性飲料：如咖啡、濃茶、酒精性飲料、可樂等。
   (5)多吃蔬菜及穀類：勿用力解便保持大便通暢。
   (6)戒菸以及避免酗酒。
3. 適當運動：一星期三次以上，每次 15~60 分鐘，若運動中感到不適須立即停止。
4. 生活宜規律，避免熬夜，要有充足的睡眠。
5. 保持心情輕鬆愉悅，避免過度生氣、緊張與壓力。

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，733-758 頁)・台北市：華杏。