

2. 運動的原則：

- (1) 應採**適度、漸進式運動**，以利血循，增加運動之耐受力。每週3次，每次30分鐘以上。
- (2) **運動前**應注意事項：
 - ◎第一次從事新的活動時應測量脈搏。
 - ◎避免閉氣運動(如舉重、提重物、憋氣、氣功)。
 - ◎運動最好時間是**飯後2小時**以後。
- (3) 何時停止運動？
 - ◎心跳增加超過平均**20次**以上。
 - ◎呼吸困難時、胸痛時。
 - ◎臉色變蒼白時、過度疲勞時。

3. 控制體重及血糖、血壓之穩定。

4. 保持情緒穩定，減少壓力源。
5. 不抽煙、不喝酒。
6. 避免過冷過熱的刺激以防心絞痛的發作。如天氣太冷外出時，應注意保暖。
7. 定期檢查，按時服藥及返院門診。

8. 隨身攜帶硝化甘油片(NTG)及小卡片(註明地址及緊急聯絡人姓名、電話及患有什麼病)。



自我評量(是非題)

- 1. 心肌梗塞指心臟的冠狀動脈突然阻塞，造成心臟缺血及缺氧。
- 2. 建議採低鹽、低脂肪及低膽固醇飲食。
- 3. 建議選用飽和脂肪酸食物(如豬油、牛油)。

參考資料：

歐嘉美、林春只、尚忠菁、陳蓓蒂、周幸生(2015)·心臟血管系統疾病與護理·於王桂雲等總校訂·*新編內外科護理學上冊*(五版, 10-87-99頁)·台北：永大。

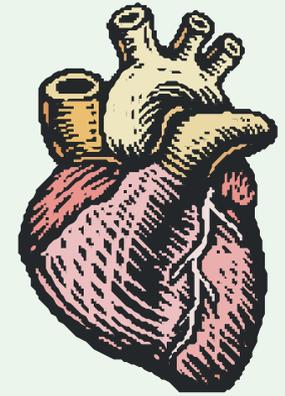
制定日期：1999年1月

修訂日期：2017年4月(第六版)

編碼：5736-單張-中文-177-06

| | | | |
|----|---|---|---|
| 題號 | 1 | 2 | 3 |
| 解答 | O | O | X |

認識心肌梗塞及注意事項



護理部製作

諮詢專線：(04)7256652

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教天地



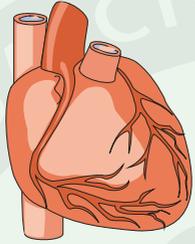
給予『認識心肌梗塞及注意事項』護理指導及單張

編碼：5736-單張-中文-177-06

家屬/病人簽名

一、什麼是心肌梗塞？

指心臟的冠狀動脈突然阻塞，使供應心臟肌肉的血液和氧氣中斷，造成心臟組織因**血流受阻→缺血→缺氧**，而發生局部或廣泛之壞死，這就稱為心肌梗塞。

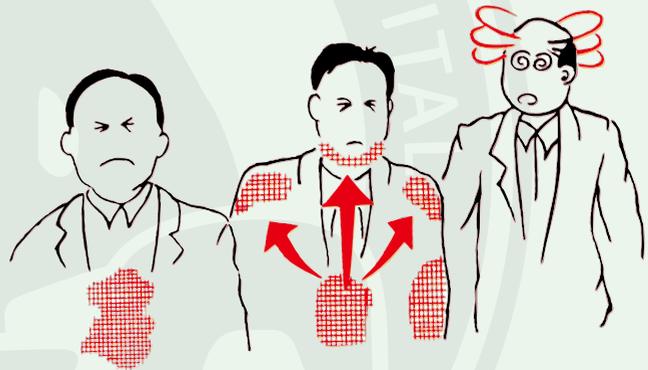


二、危險因素：



三、心肌梗塞的徵象：

1. 全身出冷汗、臉色蒼白、四肢冰冷。
2. 噁心、嘔吐。
3. 全身虛弱無力、呼吸困難甚至休克等。
4. 胸痛：
 - (1) 輻射到左肩、頸部、下巴、背部。
 - (2) 休息無法解除。
 - (3) 持續疼痛通常超過30分鐘。



胸痛持續30分鐘以上，或胸部有壓迫感。
胸痛會擴散至左臂，頸部及下巴。
覺得頭暈，冒冷汗，十分疲倦。

以上這些症狀可能只有單一或多種同時出現，通常都會伴隨著恐懼和不安，應該立刻就醫，因為發作後24-48小時最危險，且須立刻做處理。愈早開始治療對預防併發症愈有幫忙。

四、治療：

急性心肌梗塞最主要原因乃因**冠狀動脈內壁粥狀硬化**所形成的硬塊破裂，使**大量血栓**形成迅速阻塞血流。所以，當發作時必須爭取時效儘快就醫，因心臟只要缺氧，**每一分鐘**都可能造成永久且無法回復的傷害。

1. 一般治療方式：儘速送至急診開始藥物或心導管治療(在12小時內接受治療效果最好)。

(1) 藥物治療：

- ① 血栓溶解劑
- ② 抗凝血劑
- ③ 血管擴張劑

(2) 檢查及手術：

- ① 心導管檢查術
- ② 氣球擴張術

2. 一般用藥或手術治療，由醫師依情況來選擇最好的治療方式，因此您所要做的是與醫護人員配合，以及放鬆心情、完全臥床休息，如此才可減輕心臟負擔。

五、病患日常生活應注意事項：

1. 飲食方面：

- (1) 少吃含**膽固醇**高的食物(如蛋黃、蟹黃、內臟類)。易使血管堵塞或狹窄產生動脈粥樣硬化，致心肌梗塞或中風。
- (2) 採**低鹽飲食**，避免醃漬及罐頭食品，例如：醬瓜、蕃茄醬，因攝取過多**鈉(鹽份)**，易使水份滯留，血壓上升，增加心臟血管的負擔。
- (3) 避免食用**高脂肪食物**(如雞皮、鴨皮、肥肉)，動物性蛋白。
- (4) 多攝取富含**纖維素**的食物幫助消化，保持排便通暢，免因用力排便，增加心臟負擔。
- (5) 多選用**不飽和脂肪酸的食物**(如深海魚類及用好油)。

| 好油 | 不好油 |
|---------------------------------|----------------|
| 不飽和脂肪酸食物 | 飽和脂肪酸食物 |
| 黃豆油、花生油、沙拉油、葵花油、紅花子油、麻油、橄欖油、芥花油 | 豬油、牛油、人造奶油、棕櫚油 |

脂肪含量比較表