

## 衛教資訊

### 新竹馬偕紀念醫院

地址：  
30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：  
03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：  
hcservice@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-5745098  
週一 ~ 週五上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一 ~ 週五 上午 8:00~17:00  
週六 上午 8:00~12:00

# 什麼是心臟病

修訂: 2018/10/15

護理部 7 病房



# 新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

## 什麼是心臟病

心臟病可分很多種，例如冠狀動脈心臟疾病、心臟瓣膜疾病、心臟肌肉無力等，一般泛稱為心臟病。

## 容易得到心臟病的狀況

- (一)高血壓：使血管收縮、促進心臟病的形成。
- (二)高血糖：因血糖高，易造成血管壁病變，導致心臟疾病。
- (三)高膽固醇：過多的膽固醇會積聚在血管內，使血管變狹窄，妨礙血液流通，進而造成心臟病。
- (四)抽菸：香菸中的尼古丁或煙斗化學物質會損害心臟血管。
- (五)肥胖：因為肥胖易引起血壓高、血脂肪過高、糖尿病，而這些疾病又會引發心臟病。
- (六)壓力：因為生活緊張使自律神經、內分泌失調，影響心跳，刺激心臟病發生。
- (七)遺傳：父、母親罹患心臟病，則子女就處於高危險群。

## 症狀

胸口有壓迫感、疼痛，會延伸到肩膀、頸部、手臂，有輕微的頭痛、頭暈、噁心、冒冷汗、心悸，無法解釋的焦慮、虛弱或疲倦。

## 自我照顧

(一)藥物方面：

- 1.沒有醫師的同意，絕對不可自行增減藥物。
- 2.了解藥物的名稱、劑量、服用時間、副作用、目的。
- 3.準時服藥不可忘記。
- 4.把服藥的不良反應報告醫生
- 5.合併有高血壓者，絕對不可以自行突然停止服藥，因為那可能會引起嚴重的高血壓。

(二).飲食注意事項：

1.您應該吃什麼食物：

- (1)大量的葉菜類食物及水果。
- (2)多種的穀類製品
- (3)選擇低脂或脫脂製品。
- (4)採低膽固醇飲食，避免油炸烹調方式，以植物油代替動物油，吃瘦肉不吃肥肉，避免動物內臟、蟹黃、蝦卵等食物，蛋黃以一星期不超過3顆為主。
- (5)採低鈉飲食及避免過鹹的食物，烹調時減少鹽、味精等調味品的用量，儘量採新鮮食物烹調，勿食用罐頭類、醃漬食品。
- (6)飲食以易消化、質軟為原則，採少量多餐，以避免腸胃脹氣。

## 2.您應該避免什麼食物：

- (1)肥胖者應採低熱量飲食，減少蛋糕、巧克力、甜點、飲料等，以逐漸減輕體重，因減輕體重可減輕心臟的工作負荷。
- (2)蔬菜中紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜及有殼海產類、蝦、牡蠣含鈉量高，不宜大量食用，肉類上之肥肉及家禽肉之皮最好能避免。
- (3)避免煎炸食物，最好以水煮、焗烤、蒸或燉等方式烹調食物。
- (4)避免刺激性的飲料及調味品如：酒、茶、咖啡、辣椒、胡椒、咖哩粉等。

## (三)日常生活方面：

### 1.生活宜規律：

- (1)飲食宜定時、定量，勿暴飲暴食。
- (2)每日至少6 -8小時睡眠，避免熬夜，充足的睡眠與休息。

### 2.生活中保持心情輕鬆愉快，避免緊張、生氣、興奮的情況。

- 3.常常步行是可以的，但閉氣、憋氣的運動及費力的連續性運動要避免如提重物、舉重、划船等。  
若運動中突感不適，需立即停止活動並休息，若症狀無改善則須立即返院治療。

### 4.禁止抽菸、喝酒。

- 5.避免便秘情形，保持大便通暢，勿用力解便，因心臟衰竭時血液(回心量)灌流不足，下肢或腸胃道血液不順，會有下肢水腫或消化不良產生。

- 6.注意有無水腫產生：水腫出現前，體重會突然增加，故要每日測量體重，並注意下肢是否有水腫情形。

- 7.避免熱水浴或固定站立不動過久，因為這些會促使血管擴張、腦部血液不足，易造成暈倒。若發

生暈倒、軟弱無力、噁心或嘔吐現象時，應立即平躺並把雙腳抬高，高度超過頭部，這個姿勢可促進腦部的血流。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽 新竹馬偕紀念醫院 7 病房~