

心臟病患 日常生活保健



阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2016/09 製訂

2021/12 修訂



<https://helloyishi.com.tw/heart-health/how-to-look-after-your-heart-in-everyday-life/>

一、飲食方面

- 1.少用鹽:衛福部建議「每日食鹽不超過 6 公克 (鈉不超過 2400 毫克)」,並提醒民眾購買包裝食品前,能夠先檢視包裝上標示之鈉含量。不要添加過量的鹽、醬油或調味佐料,減少食用醃製及罐頭類食物。
- 2.少吃飽和脂肪高的食物:例如:奶酪、酸奶、奶油、豬油、糕點及椰油有大量飽和脂肪。烹調選擇橄欖油、葵花子油、菜籽油等。奶製品選擇低脂、脫脂產品,確保不含糖。肉類最好選用瘦肉,例如火雞肉、雞肉以及瘦豬肉。
- 3.多吃纖維高食物:攝取充足的全穀物及富含纖維食品。幫助對促進健康腸道細菌有利於降低膽固醇。高纖維食品包括全穀雜糧類、蔬菜類及水果等。
- 4.肥胖者應採低熱量飲食,以逐漸減輕體重,因減輕體重可減輕心臟的工作負荷。
- 5.避免刺激性之食物,例如:辣椒、胡椒、咖哩粉、酒類、茶、咖啡等。
- 6.多吃蔬菜水果,養成固定時間排便,保持大便通暢,排便時勿用力以免增加心臟負荷。
- 7.如果有水份限制者,
每日液體攝取量:1500-2000ml



<https://health.udn.com/health/story/5977/4056712>

二、自我照顧方面

1. 避免過冷、過熱的刺激，以防心絞痛的發作，如太冷的天氣外出，應注意 保暖；避免過燙的熱水，使血管擴張致血壓下降、暈眩等意外發生。
2. 維持愉快的心情，遠離興奮、緊張、生氣的情況，以免增加心臟負擔。
3. 保持規律的生活：早睡早起，最好上午及下午各安排一次短暫休息及睡眠，避免熬夜。
4. 一般可照常工作，但是勞力性工作應避免，例如：負重工作。
5. 戒菸及避免吸二手煙：吸煙是造成冠狀動脈疾病的危險因素，應禁止吸煙，以免增加心臟的負擔。
6. 常常步行是可以的，但費力的連續運動要避免，若運動中感不適，需立刻停止。
7. 安排適合的運動，例如：一星期散步或慢跑 3 次、一次 30 分鐘（飯後 2 小時內避免運動）。
8. 觀察有無復發症狀：如有呼吸急促、咳嗽、下肢水腫、無法平躺入睡應迅速就醫。
9. 維持理想體重：
 男性： $(\text{身高減 } 80) \times 0.7$
 女性： $(\text{身高減 } 70) \times 0.6$
10. 每日量體重(同時間、同體重機)
 若體重大於 3 公斤 2 天內即刻回診。



三、藥物方面

1. 沒有醫師的同意，絕對不可自行調整藥物劑量、服藥次數。
2. 準時服藥，不可忘記服藥。
3. 合併有高血壓者，絕對不可以自行突然停藥，因為那可能會引起嚴重的高血壓。
4. 把服藥的不良反應應報告醫師。
5. 勿濫用成藥及來路不明藥物，例如：口服避孕藥、抗鼻充血劑、或其他會使心跳增加、血壓增加的藥物、中藥、電台藥物。

四、須定期門診追蹤

參考資料：章樂綺等(2015)·臨床營養學：醫療營養治療·一版
P5-119 ~ 5-128·台北市：華杏。

製作單位：護理部 8C 護理站
諮詢電話:07-3351121 轉 1871

