心臟病日常生活須知

一、飲食方面

1.限制高熱量、高膽固醇（如：豬油、動物性奶油、內臟、海鮮、油炸食物）與產氣食物；避免高糖食物以避免三酸甘油脂上升。

2.少吃醃製、加工或刺激性食物，如：罐頭、蜜餞、醬瓜、肉鬆、火腿、辣椒、咖啡、酒、味精、沙茶醬、豆瓣醬。

3.含鈉量較高的蔬菜（如：紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜、發芽蠶豆等）不宜大量食用。

4.執行低鹽飲食（食鹽 2～3 克），可以改用其他低鹽調味料，如：蔥、蒜、八角、薑、花椒、番茄、肉桂、檸檬汁等提味品增加調味，或以：蒸、燉、烤等方式來保持食品鮮味以增加可口度。

5.盡量避免在外用餐。萬一無法避免，則忌食湯汁、醃製食品。

6.控制水份攝取（1000～1500ml／天），瞭解並限制食物中水分的來源，包含：水果、飲料、湯及開水等。

7.口渴可藉由刷牙、漱口、口含冰塊、含檸檬片、嚼口香糖以刺激唾液分泌。

8.鼓勵進食蔬菜水果，獲取維生素 C 、E 、β-胡蘿蔔素，抑制血中脂質氧化，尤其以深綠色或深黃，紅色蔬菜含量較豐富，如：柳丁、橘子、葡萄柚、柑橘類、芭樂、木瓜及芒果等。

9.飲食中可由蔬菜、水果、乾豆類、肉、魚等來攝取葉酸、B6、B12，降低血中同半胱胺酸濃度，降低血管損傷。

10.可多攝取富含 ω-3 脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、花鯖魚、鰻魚、白鯧魚、牡蠣等，減少血栓生成，可能抑制發炎反應。

二、運動

1.避免肥胖，因肥胖會導致心臟負荷增加。

2.選擇能增加心肺功能的運動，如：散步、游泳、騎腳踏車，避免做比臂力、舉重運動等閉氣用力運動，避免血壓上升。

3.養成規律的運動習慣：

(1)運動可促進心臟血液循環，運動時應採取規律的橫膈式呼吸，經由鼻子慢慢吸氣，再以噘嘴的方式排出空氣。

心臟病日常生活須知

(2)運動前先暖身 5～10 分鐘，如：走路或柔軟操。

(3)運動時間依個人健康狀況而定，建議可先從每天散步開始，然後再逐漸增加步行的距離與時間，不可劇烈運動。

(4)運動後需持續慢走 5～10 分鐘，使心臟功能慢慢減緩。

(5)平均每週至少從事三次運動，最好是每天能在一特定的時間內運動，運動應循序漸進以增加心臟耐力而不致對心臟造成壓力。

4.運動時注意事項：

(1)避免暴露於冷空氣中，若無法避免，應穿著保暖的衣物、帽子與手套，在寒冬時進行活動或步行宜緩慢。

(2)避免在用餐後立即運動或在寒冷的氣候中到戶外運動。

(3)運動時避免刺激性飲料、酒。

(4)運動過程若出現呼吸困難、心悸、胸悶痛不適情形且休息後無法緩解須立即就醫。

三、藥物

1.按時服用醫師開立藥物，避免自行服用減肥藥或其他可能造成心跳加速的藥物。

2.隨身攜帶硝酸甘油酯舌下錠（耐絞寧）。

3.當胸痛發作時，立刻舌下含一顆耐絞寧；若症狀未緩解，每隔 5 分鐘可重複含服一顆，連續含服三顆無效應立即就醫，並告知醫師已使用過耐絞寧舌下錠。

4.舌下含服耐絞寧正常會有舌尖熱、辣、燒灼、麻刺感，及皮膚潮紅等反應。

5.舌下含服耐絞寧因可能會引起頭暈、暈厥等情形，故建議用藥時應盡可能採取坐姿，若您已採取坐姿仍感暈眩時，可深呼吸數次後將身體前傾，頭置於兩膝間以緩解不適，並加強預防跌倒；服用此藥物後也請避免從事危險性工作，如：開車、操作機械等注意力集中之行為。

6.耐絞寧保存方式：瓶身有保存期限；開封後需將藥物保存於原玻璃藥瓶內，取藥後立即將瓶蓋蓋緊，於乾燥陰涼處保存，以免影響藥效。

7.開封後六個月，未使用藥品應丟棄，如有潮解、變質情形，須將藥品丟棄，並請醫師新開立藥物。

心臟病日常生活須知

四、生活習慣

1.保持愉快的心情，減少情緒壓力，急性期時須限制與減少活動，鼓勵臥床休息，以減輕心臟的負荷。

2.戒菸（含電子煙），不論是吸菸或吸二手菸，皆會增加冠狀動脈心臟病的死亡風險，因吸菸（含電子煙）易使動脈粥狀硬化，煙霧也會增加血栓的形成及炎性反應。

3.戒酒，酗酒也是心血管疾病危險因子，除了損害肝臟外，也會波及心臟。

4.調整日常生活作息，有充足的睡眠。

5.每天定時測量體重（最好在早晨起床後，穿著相同的衣物測量），及觀察水腫變化，以做為飲食水分攝取的參考。

6.按時服藥，不可突然停藥，以免導致嚴重的高血壓。

7.每天定時測量及記錄血壓，供醫師作為治療的參考。

8.心臟病危險因子，包括：空氣污染，避免太冷太熱、溫差太大、空氣不好的環境，如：泡溫泉、洗三溫暖，因此在戶外時可戴口罩遠離汽機車排放之引擎廢氣，避免處於空氣品質不良之環境，並注意保暖避免感冒。

9.避免用力解便，多進食高纖食品，並與醫師討論軟便劑使用。

五、立即就醫情況

1.呼吸困難、呼吸喘、持續咳嗽或出現夜間陣發性呼吸困難、端坐呼吸。

2.下肢或腹部水腫加重。

3.體重 2 天內增加 2 公斤以上。

4.胸痛或持續心悸。

參考資料

方妙君、杜玲、林韋君（2020）・心臟血管系統疾病病人之護理・於胡月娟總校閱，*內外科護理學*（六版下冊，430-483頁）・華杏。

蔡青青（2019）・心血管系統疾病病人的護理・於廖張京棣、蔡秀鑾總校閱，*最新實用內外科護理學*（六版，CHP13 76-171 頁）・永大。