

# 心臟病日常生活須知

## 一、飲食方面

### 1. 避免食用：

(1) 限制高熱量、高膽固醇、高糖與產氣食物，以避免三酸甘油脂上升（如圖一）。

(2) 限制高鈉食物及蔬菜（如圖二）。



### 2. 低鹽飲食及限水

| 低鹽飲食：3~5 克／天  | 限水：1000cc~1500cc／天   |
|---|--|
|  <p>圖片來源<br/><a href="https://www.epochtimes.com/b5/17/2/21/n8834929.htm">https://www.epochtimes.com/b5/17/2/21/n8834929.htm</a></p> |  <p>圖片來源<br/><a href="https://www.businesstoday.com.tw/article/category/154768/post/201811020022/">https://www.businesstoday.com.tw/article/category/154768/post/201811020022/</a></p> |

(1) 可改用蔥、蒜、八角、檸檬汁等提味，或以蒸、燉、烤等方式保持食品鮮味以增加可口度。

# 心臟病日常生活須知

- (2)忌食湯汁、醃製食品。
- (3)控制水份攝取，包含：水果、飲料、湯及開水等。
- (4)口渴可借由口含冰塊、刷牙、漱口等方式緩解。

## 二、運動

- 1.避免體重增加，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...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，再以噤嘴的方式排出空氣。
  - (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，心導管檢查或心臟手術後二週，建議先從平地散步開始，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，最好是每天定時運動，運動應循序漸進以增加心臟耐力而不致對心臟造成壓力。
  - (6)下肢運動多於上肢。
- 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.正確使用硝酸甘油酯舌下錠（耐絞寧）（如表一）。

# 心臟病日常生活須知

表一

| 正確使用硝酸甘油酯舌下錠  | 注意事項   |
|---|--|
|    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.心絞痛發作時，務必找一個安全的地方，<b>坐下再含藥</b>。</li> <li>2.含完藥物之後 5~10 分鐘內不要站起來。</li> </ol>           |
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.使用時把藥放在舌頭下溶解吸收，<b>暫不吞口水</b>。</li> <li>2.含著的時候會有點舌尖熱、辣、燒灼、麻刺感及皮膚潮紅等正常反應的感覺。</li> </ol> |
|    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.如果含一顆症狀沒有改善，每隔 5 分鐘可再含一顆。</li> <li>2.連含 3 顆都無效，<b>立即到急診就醫</b>。</li> </ol>             |
|    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.開封後保存期限同瓶身有效日期。</li> <li>2.藥物放在原來的瓶子內。用完立即鎖緊，藥瓶放在隨身包包。</li> </ol>                     |
| <p>圖片來源 <a href="https://www.ca2-health.com/cvd/2014/10/02/%E5%BF%83%E8%87%9F%E7%97%85%E7%97%87%E7%8B%80">https://www.ca2-health.com/cvd/2014/10/02/%E5%BF%83%E8%87%9F%E7%97%85%E7%97%87%E7%8B%80</a> ;<br/> <a href="https://www.wlshosp.org.tw/%E8%A1%9B%E6%95%99%E5%9C%92%E5%9C%B0/%E5%BF%83%E8%87%9F%E8%A1%80%E7%AE%A1%E5%85%A7%E7%A7%91/%E7%A1%9D%E9%85%B8%E7%94%98%E6%B2%B9%E7%89%87-%E8%80%90%E7%B5%9E%E5%AF%A7-%E4%BD%BF%E7%94%A8%E6%B3%A8%E6%84%8F%E4%BA%8B%E9%A0%85/">https://www.wlshosp.org.tw/%E8%A1%9B%E6%95%99%E5%9C%92%E5%9C%B0/%E5%BF%83%E8%87%9F%E8%A1%80%E7%AE%A1%E5%85%A7%E7%A7%91/%E7%A1%9D%E9%85%B8%E7%94%98%E6%B2%B9%E7%89%87-%E8%80%90%E7%B5%9E%E5%AF%A7-%E4%BD%BF%E7%94%A8%E6%B3%A8%E6%84%8F%E4%BA%8B%E9%A0%85/</a> ;<br/> <a href="https://www.pulivh.gov.tw/PageView/RowViewDetail?WebRowsID=7677f04d-8975-4940-b8d1-be7c2d277d34&amp;UnitID=fbb1c734-f7d0-41c4-93d8-261f32f1db04&amp;CompanyID=E8E0488E-54A0-44BF-B10C-D029C423F6E7">https://www.pulivh.gov.tw/PageView/RowViewDetail?WebRowsID=7677f04d-8975-4940-b8d1-be7c2d277d34&amp;UnitID=fbb1c734-f7d0-41c4-93d8-261f32f1db04&amp;CompanyID=E8E0488E-54A0-44BF-B10C-D029C423F6E7</a> ;<br/> <a href="https://tw.123rf.com/photo_71724950_5%E5%88%86%E9%90%98%E8%A8%88%E6%99%82%E5%99%A8%E3%80%82%E8%BE%A6%E5%85%AC%E6%99%82%E9%90%98%E5%B8%B6%E9%BB%83%E8%89%B2%E5%88%86%E6%AE%B5.html">https://tw.123rf.com/photo_71724950_5%E5%88%86%E9%90%98%E8%A8%88%E6%99%82%E5%99%A8%E3%80%82%E8%BE%A6%E5%85%AC%E6%99%82%E9%90%98%E5%B8%B6%E9%BB%83%E8%89%B2%E5%88%86%E6%AE%B5.html</a> ;<br/> <a href="https://zh.pngtree.com/freepng/three-dimensional-handbag-illustration_4561485.html">https://zh.pngtree.com/freepng/three-dimensional-handbag-illustration_4561485.html</a></p> |  |

## 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（含電子煙）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

# 心臟病日常生活須知

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、忽冷忽熱環境、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

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|    |  |  |  |
| 呼吸喘、持續咳嗽，出現夜間陣發性呼吸困難、端坐呼吸   | 胸痛或持續心悸   | 體重 <b>2 天內增加 2 公斤</b>  | 下肢或腹部 <b>水腫加重</b>   |
| <small>圖片來源 <a href="https://zh-tw.ac-illust.com/clip-art/181666/%E9%AB%94%E9%87%8D%E5%A2%9E%E5%8A%A0">https://zh-tw.ac-illust.com/clip-art/181666/%E9%AB%94%E9%87%8D%E5%A2%9E%E5%8A%A0</a> ;<br/><a href="https://www.ilong-termcare.com/m/Article/Detail/3563">https://www.ilong-termcare.com/m/Article/Detail/3563</a> ;<br/><a href="https://www.istockphoto.com/hk/%E5%90%91%E9%87%8F/swollen-feet-illustration-health-and-beauty-care-concept-gm1327918636-412134288">https://www.istockphoto.com/hk/%E5%90%91%E9%87%8F/swollen-feet-illustration-health-and-beauty-care-concept-gm1327918636-412134288</a></small> |   |  |   |

### 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。
- 歐嘉美、林春只、尚忠菁、陳蓓蒂、周幸生、林婷茹 (2023) · 心臟血管系統疾病與護理 · 王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校訂，新編內外科護理學（第七版上冊，CHP10 54-100 頁）· 永大。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：[www.cych.org.tw](http://www.cych.org.tw) 諮詢服務電話：05-2765041

8D病房：轉7893、7894 護理部 8D病房制訂／心臟科、藥劑科、復健科、營養科審視／護理指導組審閱  
編號 A001 修訂日期：2024 年 06 月 12 日