

## 心肌梗塞之衛生教育指導

2002/8/21 修訂 (內 16) 2005/2/28 修訂 2006/6/15 檢閱 2009/1/05 修訂 2011/11 修訂

- ✦ 飲食方面需注意限制熱量、膽固醇、脂肪、鹽之攝取，避免咖啡因、過熱、過冷、刺激性飲食。
- ✦ 飲食方面需注意少量多餐〈一天六餐〉，採軟質飲食為佳，可減少心臟負擔。
- ✦ 日常生活方面避免生活過於緊張，改善生活作息。
- ✦ 需戒煙酒、熬夜降低心血管負擔。
- ✦ 發病時 1-2 天內需完全臥床休息，發病後 2 天可開始簡單日常生活活動，如擦澡、自我進食，4-6 天可下床散步，7 天可開始自我照顧，2 個月恢復工作。
- ✦ 建議養成規律運動的習慣。
- ✦ 運動前先做 5 分鐘之暖身運動，一般發病後 5 至 7 天，初以散步為佳，以漸進式方式增加運動程度及運動量，以不激烈運動為原則。

羅東聖母醫院 敬祝健康