

心臟病之衛生教育指導

2002/9/20 修訂 (門3) 2005/2/28 修訂
2006/6/15 修訂 2010/03/20 檢閱

✚ 飲食注意事項，以採低鈉、低膽固醇為原則：

- ✚ 採低鈉飲食及避免過鹹的食物，盡量採新鮮食物烹調，勿使用罐頭類醃製食品，蔬菜中紫菜、海帶、胡蘿蔔含鈉高，不宜大量使用。
- ✚ 採低膽固醇飲食，避免油炸烹調方式，以植物油代替動物油，避免動物內臟、蟹黃、蝦卵等食物，蛋黃以一星期不超過三個為主。
- ✚ 飲食以易消化、質軟為原則，採少量多餐，以避免胃脹、腸胃脹氣、心口灼熱。
- ✚ 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。
- ✚ 減少酒、茶、咖啡等刺激的食物。
- ✚ 避免刺激性之調味品，例如：辣椒、胡椒、咖哩粉等。

✚ 自我照顧方面：

- ✚ 生活宜規律：
 - ① 飲食宜定時、定量，勿暴飲暴食。
 - ② 每日至少六至八小時睡眠，避免熬夜。
 - ③ 上下午各排一次三十分鐘的休息或睡眠時間。
- ✚ 生活中保持心情輕鬆愉快，避免生氣、緊張、興奮的情況。
- ✚ 禁止抽菸。
- ✚ 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。
- ✚ 保持大便通暢，勿用力解便。
- ✚ 注意有無水腫產生：
 - ① 水腫出現前，體重會突然增加，故要每日測量體重。
 - ② 能走動之病人足背有水腫。
 - ③ 長期臥床病人之臀部，大腿後部有腫脹。
- ✚ 避免熱水浴或固定站著不動，因為這些促使血管擴張、腦部血液不足，易造成暈倒。
- ✚ 若發生暈倒、軟弱無力、噁心和嘔吐現象時，把腳抬高、高度超過頭部，這個姿勢可促進腦部的血流。

✚ 藥物方面：

- ① 沒有醫師的同意，絕對不可自行服用過重藥物。
- 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 服藥的不良反應報告醫生。

✚ 定期返診：

配合醫生門診時間，定期返院檢查。

羅東聖母醫院 敬祝健康