



## 急性心肌梗塞(急性冠心症)病人的日常生活須知

2005.11 制定  
2023.12 修訂

### 一、何謂冠狀動脈疾病

供應心臟血流的冠狀動脈有部份或完全阻塞時稱為冠狀動脈疾病，主要原因為動脈粥狀硬化導致使血流減少，造成心肌缺氧，引發胸悶(狹心症)正狀，嚴重造成心肌壞死即所謂心肌梗塞。

### 二、藥物使用注意事項

(一)應依醫囑按時服藥，若有任何不適時，應與醫師或護理師聯絡，或提早回診。

(二)請僅以白開水吞服藥物。

(三)服藥後萬一有下列情形發生時，請儘快到醫院就診：呼吸困難、下肢水腫、心律不規則、發燒、畏寒、喉嚨痛、皮疹、嚴重或持續性嘔吐、腹瀉。

(四)服用降血壓及血管擴張劑後，可能會有低血壓的情形，所以改變姿勢如：躺著改坐著或站起來時，不可太快，以免頭暈眼花，並避免劇烈運動站立太久或處於太熱的環境中。

(五)養成每日測量並記錄血壓和脈搏，回診時做為醫師調整藥物的參考。

(六)服用抗血小板劑易有無出血情形需注意，如解黑便、牙齦出血、皮膚碰撞易瘀血、血尿，應立即返院就醫。

(七)使用 NTG(硝化甘油含片)注意事項

#### 1. 何時服用？

心絞痛發生時如：胸悶、胸痛。

2. 出門時應隨時攜帶藥片。

3. 注意藥物應置在避光瓶內，打開瓶後三個月即失效；若無拆封，則可依瓶上之有效期限保存，並應置放於乾燥處。

4. 胸痛發作時置一藥片於舌下，最好坐下或躺下服用，防血管擴張致血壓下降、頭暈等副作用發生。

5. 舌下含硝酸甘油一顆，如未見效，可隔五分鐘再含第二顆，如心絞痛症狀無法減輕，隔5分鐘再含第三顆，同時須立即就醫。

6. 常見的副作用：頭痛、皮膚潮紅、全身溫暖、頭暈，這些作用通常會

自動緩解。

### 三、活動、運動注意事項

- (一)運動時穿著舒適的鞋襪及衣物。
- (二)在天氣很冷或很熱環境下，不適合做戶外活動。
- (三)運動前後需測量您的脈搏，運動前勿超過 100 次/分或少於 50 次/分，運動後勿超過 120 次/分或比運動前多了 20 次/分或低於 10 次/分，因為這些表示心臟無法負荷此運動量。
- (四)活動量應慢慢的增加,每次增加活動量不可太多。
- (五)活動應於飯後 2 小時或飯前 1 小時進行。
- (六)運動前或運動時出現不適症狀：疲憊、胸悶、胸痛、盜汗、眩暈、噁心、臉色蒼白、氣喘、說不出話等費力症狀時，表示心臟無法承受此活動，應立即停止，並做充分休息。
- (七)外出運動時，隨身攜帶硝酸甘油含片，在運動時若有心絞痛的情形可使用，緩解症狀，但使用時要注意安全(如上述)。
- (八)避免閉氣用力的動作（如提重物、推沙發、用力解便、抱小孩、突然蹲下、用力開瓶蓋或立定跳遠等動作）。

### 四、飲食注意事項

- (一)宜清淡飲食，勿暴飲暴食，可少量多餐，避免過度飽脹，吃八分飽，在輕鬆狀態下進食。
- (三)避免過多的鹽份、過多的醬油，如罐頭食物。
- (四)避免含咖啡因類產物：咖啡、茶、可樂、可可不超過兩杯(300-400cc)。
- (五)多吃蔬菜水果（每天 5-7 份），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，必要時可請醫師開軟便劑。
- (六)應注意膽固醇及血脂肪的控制
  - 1.採低膽固醇、低脂肪飲食：多攝取蔬菜、水果，幫助膽固醇的代謝。
  - 2.選用去皮的瘦肉（例如：雞、魚）。
  - 3.湯汁可在冰箱冷藏後去除上層油脂，來減少含油量。
  - 4.多利用蒸、燉、烤、紅燒、涼拌的烹調方式。
  - 5.減少使用加油的烹調方法（例如：炸、煎、炒）。
  - 6.避免食用動物油（豬油、牛油、奶油---等），並選擇植物油（黃豆油、橄欖油-等）。
  - 7.減少食用內臟、蟹黃、蝦等食物，蛋黃以一週不超過 3 個為宜。
  8. 避免高膽固醇，高脂肪飲食，如肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮、油炸食

物、動物內臟、有殼海鮮(蝦、蟹、牡蠣)、蛋黃、蝦卵、魚卵。

(七)低熱量飲食：飲食習慣以三餐為重，少用點心，若飢餓可少量多餐，細嚼慢嚥，七、八分飽即可，烹調方法：可採用水煮、清蒸、燉等烹調方式。

(八)低鹽、低鈉飲食：烹調方式可用燉、烤、水煮等方式來增加可口性，少用刺激性調味品，如：辣椒、咖哩粉，盡量選擇新鮮的食物並自行製作，可用蔥、薑、蒜、白醋、五香、八角、等調味品。

#### 五、日常生活注意事項

##### (一)絕對需戒菸：

戒菸須靠意志力，若無法辦到可至醫院戒菸門診或戒菸諮詢專線尋求幫助，可使成功率大幅增加。

(二)紓解壓力：放鬆心情、避免憂慮不安，聽音樂、看書報，保持心情愉快。

(三)生活規律，勿熬夜，做事有計劃，家中物品擺置儘量固定，避免忙亂找東西。

(四)寒冷會使血管收縮、血壓上升，冬天外出應注意穿衣服保暖，寒冬清晨運動應在戶內先做暖身運動。

(五)儘量運用省力原則，如用手推車代替手拿。

(六)隨身攜帶硝化甘油片。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00。

祝您 平安健康