



心肌梗塞護理指導

2002.01 制定
2021.03 修訂
2022.11 審閱

一、何謂心肌梗塞：

心肌梗塞是由於心肌細胞缺氧導致壞死，心肌部份破壞通常因冠狀動脈阻塞引起。其特徵為胸部有突發性壓迫感喝水或休息無法緩解，在胸痛發作數日或數週前可能感覺頻發性胸悶或痛、呼吸困難，有時伴隨疼痛輻射至下顎和上臂，及盜汗、暈厥、噁心、嘔吐，若不注意則可能有休克及猝死之風險。

二、日常生活方面：

- (一)起居應規律、勿操心、操勞、放鬆心情。
- (二)選擇安定勿吵雜之工作環境，避免過於激動。
- (三)睡眠充足，避免熬夜。
- (四)選擇天氣溫暖時作戶外運動，天冷時可選在室內作柔軟體操，勿作劇烈運動，可選擇步行、慢跑、騎單車、游泳，每週至少三天，每次約30分鐘，若已有心肌梗塞病史，需與醫師討論運動量。
- (五)避免泡過冷或過熱的洗澡水，及避免三溫暖。

三、飲食方面：

- (一)宜清淡飲食、勿暴飲暴食，可少量多餐，避免過度飽脹；採易消化、質軟飲食為原則。
- (二)採低鹽、低膽固醇食物，避免油炸及刺激性調味品，如辣椒、胡椒、咖哩粉等。
- (三)必須絕對戒除煙、酒。
- (四)避免含咖啡因類食物，如咖啡、茶、可樂。

四、藥物方面：

- (一)如有胸痛、胸悶或感覺呼吸不順暢等心絞痛症狀時應立即休息，採坐姿或躺下，並且立刻含硝化甘油舌下錠一顆，服用時會有舌下燒灼或刺痛感，1~2分鐘即有效果；如未見效隔5分鐘再含一顆，連續含3顆後症狀仍無法減輕，須立即就醫。
- (二)硝化甘油舌下含錠應隨時備在身上，以備不時之需。
- (三)配合醫師指示按時服藥，勿擅自增減劑量及定期返診檢查。

五、體重應設法減輕至標準體重為準，控制三高。

六、保持大便通暢，勿用力解便，多吃高纖維食物，如蔬菜、水果等。

七、性生活時，可先做準備；如合適的室溫、熟悉及輕鬆的環境和氣氛，避免於飯後、酒後或疲累時進行，之前並可先使用硝化甘油含片，若中途有不適應立即停止。

返診時請告知醫師心絞痛發作時間及部位、何種情況下發作及服藥情形。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(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