



冠狀動脈性心臟病護理指導

2014.06 制定
2020.08 修訂
2023.01 審閱

一、危險因子：

- (一)年齡：動脈粥狀硬化是一種漸行性的變化，因此年齡增長，發生機率越大，一般好發於35歲以上男性及50歲以上女性。
- (二)高血壓：長期血壓高會加速動脈粥狀斑塊的形成與進展，並加速血管的鈣化及硬化。
- (三)高血糖：因血糖高，易造成血管壁病變，增加粥狀斑塊形成。
- (四)高膽固醇：過多的膽固醇會積聚在血管內，促成粥狀斑塊的形成及不正常的氧化反應，使血管變狹窄，妨礙血液流通，進而造成心臟病。
- (五)抽菸：香菸中的尼古丁或四千多種有害物質，會損害心臟血管。
- (六)肥胖：易引起血壓高、血脂肪過高、糖尿病，而這些疾病又會引發心臟病。
- (七)壓力及A型人格特質：美國心臟協會指出A型人格特質較易罹患冠狀動脈心臟病。典型A型人格特點是有旺盛的企圖心、高度的侵略性與時間壓迫感，易使身體處於壓力下，或因為生活緊張使自律神經、內分泌失調，影響心跳及交感神經，刺激心臟病發生。

二、症狀：

胸口有壓迫感、胸悶或胸痛，會延伸到肩膀、頸部、下巴、手臂（尤其是左手麻麻的症狀），可能伴隨有輕微的頭痛、頭暈、噁心、盜冷汗、心悸，無法解釋的焦慮、虛弱或疲倦。

三、自我照顧：

(一)藥物方面：

- 1.請依醫囑準時服藥，絕對不可自行增減藥物。
- 2.了解藥物的名稱、劑量、服用時間、副作用、目的，把服藥的不良反應報告醫生。
- 3.合併有高血壓者，絕對不可以自行突然停止服藥，因為那可能會引起嚴重的高血壓。
- 4.隨身攜帶硝基甘油藥片及小卡片：上面註明緊急連絡人姓名、電話、地址及心血管疾病。

(二)口含硝基甘油藥片應注意事項：

- 1.拆封後可保存六個月(室溫避光保存)，開瓶後六個月未使用完之藥物應丟棄。
- 2.胸痛時請先坐下並含藥於舌下，每隔五分鐘含一次，當含第三顆時症狀無改善請同時盡快就醫。
- 3.禁併用壯陽藥(如威而鋼)。

(三)飲食注意事項：

1.您應該吃什麼食物：

- (1)適量的葉菜類食物。
- (2)多選擇全穀雜糧類取代精緻澱粉類食物。
- (3)選擇低脂或脫脂製品。
- (4)選擇新鮮食物，避免過鹹的食物，烹調時減少鹽、味精等調味品的用量，儘量採新鮮食物烹調，勿食用加工製品，如罐頭類、醃漬食品。
- (5)飲食以易消化、質軟為原則。

2.您應該避免什麼食物：

- (1)肥胖者建議減重，以減輕心臟負擔。故避免高熱量與高油脂食物，如：蛋糕、巧克力、甜點、飲料等。注意膽固醇含量高的食物攝取，以及飽和脂肪含量高的油脂

- (如：豬油、雞皮等)，吃瘦肉不吃肥肉，避免動物內臟、蟹黃、蝦卵等食物。
- (2) 蔬菜中紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜及有殼海產類、蝦、牡蠣含鈉量高，不宜大量食用，肉類上之肥肉及家禽肉之皮最好能避免。
 - (3) 避免煎、炸、焗烤食物，最好以水煮、水炒、蒸或燉等方式烹調食物。
 - (4) 避免刺激性的飲料及調味品如：酒、茶、咖啡、辣椒、胡椒、咖哩粉等。

(四) 日常生活方面：

1. 生活宜規律：

(1) 飲食宜定時、定量，勿暴飲暴食。

(2) 每日至少6-8小時睡眠，避免熬夜。

2. 生活中保持心情輕鬆愉快，避免緊張、生氣、興奮的情況。

3. 禁止抽菸、喝酒。

4. 避免便秘情形，故應保持排便順暢，勿用力解便，以免引起心絞痛。

5. 規律運動對冠狀動脈性心臟病有降低心臟疾病發作和預防心臟功能惡化的效果；但過度或不正確的運動反而會使症狀加重，甚至造成生命威脅。所以有效且安全的心臟復健運動，是冠狀動脈性心臟病人不容忽視且應積極學習。

6. 規律運動包含每週至少五次，每次約30分鐘的有氧運動，如散步、慢跑、騎單車、游泳等；和每週兩次輕度的上下肢肌肉力量訓練。

7. 出院後，建議您前來復健科接受為期三至六個月的「門診心臟復健訓練」，訓練期間可安全有效的提升運動心肺能力、改善血脂肪、血糖、血壓等冠狀動脈心臟疾病危險因子，並且學會如何監測自己運動中的心跳數，了解適合您的運動訓練心跳範圍，為自行在社區中規律運動準備。

(五)定期返診方面：要配合醫師門診，定期返院追蹤。

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「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