

冠心病護理指導

什麼是冠心病

心臟病在我國國民的十大死因中排名第三，冠心病是其中最常見的一種。若冠狀動脈發生粥樣硬化導致血管狹窄或堵塞，讓心臟肌肉因為缺血而壞死，即稱為冠狀動脈心臟病，簡稱冠心病。

危險因子

- 先天的危險因子：遺傳、年齡、性別。
- 可控制的危險因子：高血壓、高血脂、糖尿病、肥胖、抽煙、飲酒過量、活動量不足、生活壓力過大等。由於危險因子經常一起出現，因此適當改變生活型態，可同時減少多種危險因子的存在。

常見症狀

胸悶、胸痛、呼吸困難、心律不整、水腫少尿、腸胃不適、冒汗、衰弱、疲倦、昏迷。

日常生活護理指導

(一)運動

- 做最少**：長時間坐著不動例如看電視，靜態休息超過30分鐘。
- 做適量**：游泳、騎腳踏車、打球或快步走。
- 做多些**：跳舞、仰臥起坐、伸展運動、跳繩等。
- 天天做**：爬樓梯、走路上下班、戶外散步、做家事（掃地、拖地等）。
- 運動時若出現上氣不接下氣、頭暈目眩、胸悶、胸痛等症狀應暫停休息

(二)飲食

- 少吃油類、糖類、脂肪**（例：夾菜時應夾盤子中較靠近頂端的菜）。
- 適量奶**（選擇脫脂、低脂較好）、優格、起司、蛋、魚、肉（雞、魚優於牛、豬）、豆。
- 多吃蔬菜類、水果類**，主食採麵包、穀麥、米、麵類、穀類早餐。

