



認識心肌梗塞

編號	ND 心血管-011
製訂日期	2004.10
二修日期	2013.07

- **什麼是心絞痛？**

心肌血流供應不足，引起心肌短暫性缺氧。

- **什麼是心肌梗塞？**

心肌血流完全或近乎完全的阻斷，造成心肌壞死。

- **引起心肌梗塞的危險因素：**

抽煙、高血壓、體重過重、缺乏運動、年齡、遺傳、糖尿病、高膽固醇。

- **心肌梗塞的症狀：**

1. 胸痛輻射到左肩、頸部下巴、背部，休息無法解除，持續疼痛超過 30 分。
2. 全身無力，臉色蒼白。
3. 嘔心嘔吐
4. 全身冒冷汗，甚至休克。
5. 心律不整，可能造成暴斃。

- **那些人較容易罹患冠心症呢？**

1. 男性大於 45 歲、女性大於 55 歲，或女性早期月經停止而無動情激素治療者
2. 有早發性冠心症之家族史者
3. 抽煙
4. 高血壓
5. 糖尿病
6. 高密度膽固醇小於 35 者(或是高血脂者)。。

- **心肌梗塞的治療方法：**

早期積極性治療

假如病患在症狀發生後六小時以內到達醫院，可考慮下列幾項治療。

1. 靜脈注射血栓溶解劑。
2. 緊急進行冠狀動脈擴張術(心導管)。
3. 緊急進行冠狀動脈繞道手術。

- **心肌梗塞之預防方法：**

1. 避免看刺激的電視節目、電影、運動比賽或面臨太興奮的場面。

2. 忙碌一天當中安排幾次短暫休息。
3. 養成早睡習慣。
4. 安排較長假期渡假，紓解工作壓力。
5. A型人格：設法改變生活或處事型態，尋求鬆弛身心的方法。
6. 必要時，求助心理方面資源或使用輕微的精神安定劑。

● 心肌梗塞患者保健之道

1. 飲食：低脂肪、低膽固醇、低熱量、高纖維、少刺激性之食品
2. 排泄：預防便秘，避免過度用力解便。
3. 洗澡：溫水淋浴，避免用熱水泡澡。
4. 運動：適度、規律，勿做刺激性的運動。
5. 寒冷時，注意保暖，避免逆風行走。
6. 暑熱時，避免外出旅遊、避免太陽下運動，補充水份。
7. 依醫囑按時服藥，隨身攜帶口服含片。
8. 戒煙、戒酒。
9. 規律性生活。
10. 保持心情愉快。
11. 長期門診追蹤，胸痛無法解除立刻就醫。

油類食品膽固醇量表

食品	重量(份量)	膽固醇(毫克)
全脂 奶	一杯(240C.C)	3
脫脂 奶	一杯(240C.C)	1
冰淇 淋	100 公克	45
黃油	一小匙	14
豬油	一大匙	15
人造黃油	一小匙	3
沙拉油	一大匙	11
蛋	一個(150 公克)	225
培根	二片	16
奶油	100 公克	250

※諮詢電話：08-7368686 轉_____

專業、關懷、服侍善工 祝您早日康復

衛教單張簽收聯

我已充分瞭解【認識心肌梗塞】之指導內容

病人/家屬簽名：_____ 護理師簽章：_____ 中華民國____年____月____日