

預防心臟病護理指導

一、心臟病的成因：

- (一) 生活緊張、情緒激動、沒有適當的休閒活動。
- (二) 過度操勞、缺乏休息與睡眠。
- (三) 過胖、攝食過多的油脂食物。
- (四) 吸菸飲酒過量。
- (五) 高血壓、糖尿病長期不治療。
- (六) 感染風濕熱、病菌侵入心臟。
- (七) 遺傳或孕期之不良環境導致胎兒心臟畸形。

其中第一至第五點是成年人心臟病之主因。

二、症狀：

頭暈、心悸、胸部不適、呼吸短促、心律不整、胸痛、四肢冰冷、皮膚（尤其四肢末端）發紺。

三、預防：

- (一) 定期接受健康檢查：尤其是四十歲以上的中老年及過度肥胖的人。
- (二) 保持精神愉快、工作輕鬆、避免過勞及精神緊張。
- (三) 要有適度的運動及充分的睡眠與休息。
- (四) 節制食量，避免肥胖。
- (五) 少吃油脂及太鹹的食物。
- (六) 盡量避免煙酒。
- (七) 發現高血壓、糖尿病需早期治療。
- (八) 感染風濕熱或經常喉痛者需請醫師診視服藥以防風濕性心臟病。
- (九) 懷孕期間注意孕期衛生，避免感染疾病，切記亂服成藥。

諮詢電話：07-7511131 分機 2592

高雄市立民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復