中心診所醫療財團法人中心綜合醫院
106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號
(02)2751-0221 http://www.clinic.org.tw

急性心肌梗塞日常生活指導

一、明瞭常見的先兆症狀：

(一)心絞痛發作較以前頻繁，疼痛持續時間長，疼痛程度重，輕微活動甚至休息狀態下也可出現心絞痛，服用硝酸甘油效果不明顯，常伴有出汗現象，疼痛發作時患者煩躁不安。

(二)胸悶多伴隨心絞痛同時出現，也可出現活動時心慌氣短。

(三)突然出現不明原因的呼吸困難、咳嗽、咳泡沫樣痰等。

(四)有時患者自感心慌氣急，觸摸脈搏不規則，此症狀可反復頻繁出現。

(五)疲乏無力。精神不振、嗜睡、煩躁、頭暈、噁心、嘔吐或腹瀉等感冒症狀或胃腸道症狀。

(六)無心前區疼痛等不適，而表現為牙痛、胃部不適、左側肩腫部酸痛。

(七)患有冠心病心絞痛的青、中、老年人之中發生急性心肌梗塞，且因症狀不典型不易被重視而延誤診斷。因此，有以上症狀表現時，應及時就診。

二、日常生活注意事項：

(一)飲食：

1.宜清淡飲食，少量多餐，勿暴飲暴食，避免過度飽脹，輕鬆進食。

2.避免高膽固醇，高脂肪飲食，如肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮、油炸食物、 動物內臟、有殼海鮮(蝦、蟹、牡蠣)、蛋黃。

3.避免過多的鹽份，如罐頭食物、過多的醬油、鹽 。

4.避免含咖啡因類產物：如咖啡、茶、可樂。

5.多吃蔬菜水果，養成固定時間排便，保持大便通暢，排便時勿用力，以免增加心臟負荷。

6.避免抽煙。

(二)運動：規律性的適當運動可減少壓力，促進血液循環，減少血栓形成，改善心肺功能增加攝氧量，降低血中膽固醇及血脂肪。

1.每次 5-15 分鐘開始，再慢慢增加為 30-60 分鐘，一星期 4-5 次，可先從散步開始。

2.避免任何需要突然用力的運動。可選擇如步行.慢跑.騎單車.游泳。

3.運動前先做 5 分鐘暖身運動。

4.適度，愉快的休閒活動，減少壓力。

5.禁止飯後或服藥一小時內運動，運動後一小時內暫勿洗澡。

6.避免太熱或太冷的環境中活動。

7.有任何不舒服，不要勉強運動。

8.運動前可事先含服一粒硝酸甘油片，並隨身攜帶之。

9.有胸部不適.疲勞.呼吸困難.頭暈.步態不穩.心跳不規則或大於 120 次/分鐘，則需立刻停止運動。

10.運動後不舒服，立即停止活動，坐下休息，若未改善，即服用舌下硝酸甘油片，如服藥 3 片仍未改善，則需由人陪同緊急就醫。

(三)藥物：

1.按時且正確遵照醫囑服用藥物。

2.瞭解藥物的名稱.劑量.服用時間.副作用.目的。藥物因服用的不同，而有所差別。副作用如頭痛.眩暈.噁心.嘔吐.心跳速率變慢或快等，如有不適應告知醫生。

3.避免服藥後立即運動。

4.不可自行停藥。

5.了解舌下含片(硝酸甘油片)的用法。