



## 心肌梗塞病人日常生活注意事項

- 一、戒煙：可減緩血管硬化，減輕心臟負荷及血壓的上升。
- 二、飲食：低脂肪、低膽固醇、低鹽、高纖維等清淡飲食。避免咖啡因類食物；如咖啡、茶、可樂。
- 三、控制體重：避免過度肥胖。
- 四、控制血壓及血糖的穩定。
- 五、保持情緒放鬆、心情開朗、勿過度緊張、充分休息及睡眠。
- 六、適度的運動，若無合併症，應採漸進性的適度運動。
- 七、保持大便通暢，養成固定時間排便，多吃含纖維素與維生素豐富的蔬菜水果。
- 八、避免過冷、過熱的刺激，例如洗澡水勿太冷或太熱。
- 九、定期檢查，按時服藥。
- 十、隨身攜帶硝酸甘油片及健康小卡片，上面註明姓名、地址、聯絡電話及病名。
- 十一、硝酸甘油片，應放於褐色瓶內，避光並保持乾燥。
- 十二、**硝酸甘油片服用方法：**

胸痛發生時，立即休息，如症狀未減即硝酸甘油舌下含服一粒，最好坐下或躺下服用，以防止血管擴張而引起的頭暈或血壓下降等副作用發生。**若含第一粒 5 分鐘內無效，可每間隔 5 分鐘**給予第二粒、第三粒，若含三粒仍無效時，需立即就近送醫。

### 參考資料：

蔡仁貞、洪美英（2018）·心臟血管系統疾病病人之護理·胡月娟總校閱，內外科護理學·華杏。

