

心臟病衛教

一、定義：

因為心臟肌肉氧氣的供應不足所產生的種種病症，臨床病症包括有：心律不整、心絞痛、心血管阻塞、心衰竭，以及無症狀猝死；臨床症狀有：胸悶左前胸有壓迫感、胸痛、呼吸困難或消化不良、心悸、冒冷汗，合併眩暈、疲倦無力等等。

二、危險因子：

(1)高血壓(2)糖尿病(3)高血脂(4)抽煙(5)肥胖(6)缺乏運動(7)男性(8)家族史

三、那麼該如何預防呢？

1. 保持健康的心臟：注意日常保健，聽從醫師指導，使生活簡單化，可降低發生率。
2. 戒煙：大約30%心臟病發作的主因是抽菸，抽菸使小血管狹窄，增加血中一氧化碳含量，降低心臟供氧量。
3. 減肥：盡量攝取低脂肪、高纖維的碳水化合物作為能量來源，少攝取肉類食品，因其富含飽和脂肪酸，會增加膽固醇含量。另外，少吃油炸食物吃甜點，多吃水果、蔬菜、豆類及魚，可食膽固醇下降。