



心臟病患者的保健衛教

●心臟的功能：

靠心臟的搏動，血液留遍全身，供給身體所需的營養並帶走體內的廢物。平均成人心跳每分鐘約 72 次，一旦心臟停止，四~六分鐘內就可喪失寶貴的生命。

●常見的心臟病：

1. 高血壓性心臟病—長期高血壓導致心臟血管之病變。
2. 冠狀動脈心臟病—營養心臟的冠狀動脈發生病變，致使心肌血流不足而造成心肌缺氧或心肌壞死。
3. 風濕性心臟病—感染風濕熱、病菌侵入心臟而造成病變。
4. 先天性心臟病—心臟先天畸型。

●心臟病的成因：

1. 生活緊張、情緒激動、沒有適當的休閒活動。
2. 過度操勞、缺乏休息與睡眠。
3. 過胖、攝食過多的油脂類食物。
4. 吸菸飲酒過量。
5. 高血壓、糖尿病長期不治療。
6. 感染風濕熱、病菌侵入心臟。
7. 遺傳或懷孕期之不良環境導致胎兒心臟畸形。

●心臟病的症狀：

1. 心臟病一般的症狀是：頭昏、心悸、胸部不適、呼吸短促、心律不整、胸痛、四肢冰冷、皮膚(尤其是四肢末端)發紺。
2. 心臟病突發的症狀是：劇烈的胸痛，有時疼痛可擴及左肩、左前臂、頸部、下巴等部位，並伴有心悸、呼吸困難、頭昏、意識不清、冷汗、四肢冰冷、顏面蒼白等現象。情況嚴重者可在短時間內休克、心肌缺氧致死。

※有了胸痛需迅速就醫，否則極易在短時間內再度復發而喪命。

●心臟病的預防：

1. 定期接受健康檢查，尤以 40 歲以上的中老年人及過度肥胖的人。
2. 保持精神愉快，工作輕鬆，避免過勞及精神緊張。
3. 要有適度的運動及充分的休息與睡眠(運動量應與醫師商量)。
4. 節制食量，避免肥胖。少吃油脂及太鹹的食物。
5. 盡量避免菸酒。
6. 發現高血壓、糖尿病需早期治療。
7. 感染風濕或經常喉痛者需診治服藥以防風濕性心臟病。
8. 懷孕期間應注意孕期衛生，避免感染疾病。

中彰榮家主任及全體職員工關心您