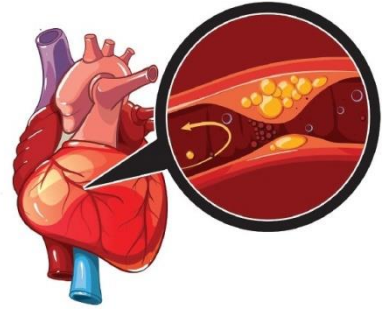


認識心肌梗塞

一、定義：

因為流到心臟肌肉的血管部分或完全被塞住，血液沒辦法流到心臟的肌肉，造成缺血或壞死，稱為心肌梗塞。



二、危險因子：

心血管疾病、高血壓未控制者、高膽固醇及肥胖、抽菸者、手術或外傷性休克等。

三、症狀：

胸痛、突然呼吸困難、出汗、突然失去意識等。



四、日常生活照顧：

(一)藥物控制：

出院後按時服藥，如有胸痛、胸悶、感到呼吸不順暢等心絞痛症狀時；立即舌下含硝基甘油一顆，如未見療效，則每隔5分鐘含一顆，含用時有燒灼感、頭痛、眩暈與姿勢性低血壓，建議服用時需臥床休息，連續含三顆之後，症狀未減輕需立即送醫。

(二)健康飲食：

1. 避免重油、重鹹、高糖的食物，儘量採用新鮮食材烹調，少食用罐頭類、醃漬物、儘量避免油炸烹調，以植物油代替動物油，避免動物內臟、蟹黃及蝦卵等食物，並攝取足夠水分，讓血管保持暢通，多吃新鮮蔬菜水果，保持排便通暢。
2. 飲食採少量多餐，減少酒、茶及咖啡等刺激的飲料。
3. 儘量避免刺激性之調味料，如：辣椒、胡椒。

(三)自我照顧注意事項：

- 1.控制三高：高血壓、高血糖、高血脂患者，比一般健康的人更容易罹患心血管疾病，因此，透過積極治療來控制病情，來預防心血管疾病的發生。
- 2.規律運動：重訓、有氧能有效減少內臟脂肪，並促進血液循環，提高心肺功能達到保護心血管，平常沒有運動習慣或心臟不適者，不要突然進行劇烈的運動，否則會對心臟造成很大的負擔，需由醫師評估穩定後才開始訓練。
- 3.戒菸拒酒：抽菸會使心肌能利用的氧氣減少，喝酒使心肌的耗氧量增加。
- 4.注意溫度變化：沐浴時也應避免水過冷、過熱。

醫指3種情境都要小心！



缺乏空調而持續悶熱的室內環境也需要注意。

- 5.心肌梗塞發作後四至八週可恢復性行為，性行為前避免食用含酒精性飲料。
- 6.需有充足的睡眠勿熬夜，保持心情愉快，避免生氣、緊張與興奮等。
- 7.遵照醫師指示，定時服藥及定期返院回診。