

冠狀動脈心臟病護理指導

2019.07制定
2023.02修訂



什麼是冠狀動脈心臟病？

冠狀動脈產生粥狀硬化所造成的一種疾病



症狀

胸口有壓迫感、呼吸困難及胸悶胸痛，且延伸到肩膀、頸部、手臂，可能伴隨有輕微的頭痛、頭暈、噁心、冒冷汗、心悸。**症狀一般持續約二~五分鐘左右，最長不超過20分鐘。**



危險因子

遺傳基因	種族	年歲增高	肥胖	A型人格特質
高血壓	糖尿病	高脂血症	抽菸	缺乏運動



易發生冠心病的情境



用力提重物



酒足飯飽之後



突然間快跑或運動過量



在很冷或很濕熱的天氣下外出



壓力太大



受到驚嚇



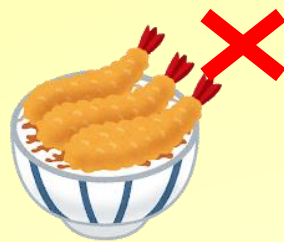
自我照顧



少吃高熱量與高油脂食物



少吃高膽固醇食物



避免煎炸與焗烤食物



避免刺激性飲料及調味品



避免費力憋氣的運動



避免便秘



避免熬夜



勿食用罐頭與醃漬食品



避免暴露在寒冷且多風的環境下



規律運動



禁止抽菸



按時服用慢性藥物



隨身攜帶硝基甘油藥片



保持心情輕鬆愉快


參考資料引自國健署冠心病防治學習手冊；圖片引自google
若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康

親愛的厝邊朋友您好
在您瀏覽網頁影片或
衛教單張後，懇請您
撥出些時間協助填寫
此份問卷，因您寶貴
的意見與建議將作為
本院未來規劃衛教題
材之參考。謝謝您~



<https://forms.gle/2TDrmJstn3oyADEn9>