

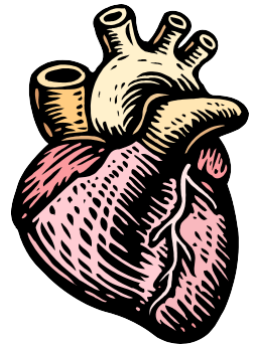
心臟病日常生活需知

一、飲食注意事項：以採低鈉、低膽固醇為原則

1. 採低鈉飲食及避免過鹹的食物，儘量採新鮮食物烹調，勿食用罐頭類醃製食品，蔬菜中之紫菜、海帶、胡蘿蔔含鈉高，不宜大量食用。
2. 採低膽固醇飲食，避免油炸烹調方式，以植物油代替動物油，避免食用動物內臟、蟹黃、蝦卵等食物，蛋黃以一星期不超過 3 個為主。
3. 飲食以易消化、質軟原則，採少量多餐，以避免腸胃脹氣及心口灼熱。
4. 肥胖者應採低熱量飲食，以逐漸減輕體重為原則，因減輕體重可減輕心臟負擔。
5. 減少酒類、茶、咖啡等刺激的食物。
6. 避免刺激性之調味料，例如：辣椒、胡椒、咖哩粉。

二、自我照顧方面

1. 生活宜規律
 - (1) 飲食宜定時、定量，勿暴飲暴食。
 - (2) 每天至少有 6-8 小時的睡眠時間，避免熬夜。
 - (3) 上、下午各安排一次 30 分鐘的休息或睡眠時間。
2. 生活中保持心情輕鬆愉快，避免生氣、緊張、興奮的情況。
3. 禁止抽菸、喝酒。
4. 常常步行是可以的，但費力的連續運動要避免，若運動中感到不適，須立刻停止。
5. 保持排便通暢，勿用力解便。
6. 注意有無水腫發生
 - (1) 水腫出現前，體重會突然增加，故要每日測量體重。
 - (2) 能走動病人之足背有水腫。
 - (3) 久病臥床不起的病人之臀部、大腿後部會有腫脹。
7. 避免熱水浴或固定站著不動，因為這些促使血管擴張，腦部血液不足，易造成暈倒。
8. 若發生暈倒、軟弱無力、噁心和嘔吐現象時，立即躺下，把腳抬高，高度須超過頭部，這個姿勢可促進腦部的血流。



三、藥物方面

1. 沒有醫師的同意，絕對不可自行服用過重的藥物。
2. 準時服藥，不可忘記服藥。
3. 合併有高血壓者絕對不可以自行突然停藥，因為那可能會引起嚴重的高血壓。
4. 有服藥的不良反應發生時，應報告醫師。
5. 配合醫師門診時間，定期返院檢查。