目 錄

一、冠心病簡介 ---------- P 2

二、冠心病臨床表現 ------- P 3

三、風險族群 ------------ P 4

四、藥物服用注意事項 ---- P 5

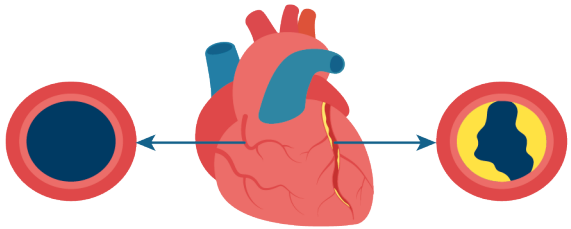
五、運動 ---------------- P 6

六、飲食 ---------------- P 7

七、結語 ---------------- P 8

一、冠心病簡介

冠狀動脈為供應心臟營養的血管，高血糖、高血壓、高血脂原因造成油脂囤積在血管內，演變成動脈粥狀硬化（如圖一），使得血液流通不順，引起心絞痛症狀稱為冠狀動脈心臟病，簡稱冠心病。



• 正常冠狀動脈　　• 動脈粥狀硬化

▲圖一：心臟血管圖示

二、冠心病臨床表現

	狹心症	心肌梗塞
情境	• 遇到冷、熱天氣 • 情緒激動、壓力 • 劇烈運動、暴飲暴食	
症狀	胸悶、胸痛 有時延伸至 左肩、上臂 背部、頸部 休息後可緩解	胸悶、胸痛 頭暈、疲倦 噁心、嘔吐 呼吸喘、冒冷汗 休息後無法改善
處理	心臟內科門診	醫院急診 有心導管設備為主

三、風險族群

- 遺傳。
- 性別：男性大於女性及更年期婦女。
- 慢性病：糖尿病、高血壓、高血脂。
- 年齡：男性超過40歲、女性超過55歲。
- 其他：肥胖、抽菸、喝酒、缺乏運動、焦慮。

四、藥物服用注意事項

- 遵循醫囑定期回診、按時飯後或隨餐服用藥物。
- 每天『起床後早餐前』、『晚上睡前』測量血壓並記錄，提供醫師參考。
- 預定進行檢查、手術或牙齒治療請與醫師討論。
- 若解黑便或血便，全身性肌肉痠痛，請告訴醫師。
- 服用藥物，請不要跟葡萄柚和葡萄柚果汁一起使用。
- 當胸悶、胸痛未改善時，請服用救心錠並含於舌頭下，一次一顆，約５分鐘舌下會有麻辣感覺，連續使用不可超過３顆，並立即到急診。
- 不抽菸、不喝酒。

五、運 動

- 心臟病在急性期應多休息，以起、坐、站、踏、走之漸進式活動。
- 選擇固定方便運動方式，每週3～5次，一次30分鐘。
- 運動時穿著舒適鞋子，先做體操5～10分鐘，接著中強度的有氧運動20～40分鐘（有點喘可以說話程度），最後讓身心放鬆的緩和操5～10分鐘。
- 運動前、中、後補充水份，注意天氣寒冷、炎熱或空氣污染，不宜外出。
- 每週量體重一次並控制體重，男性腰圍小於90公分，女性腰圍小於80公分。

六、飲 食

- 進食時細嚼慢嚥，減少喝湯及沾醬料。
- 每天攝取足夠的水份量，以體重1公斤30cc計算，例如：體重50公斤，50x30＝1500cc。
- 植物性油烹調，如：橄欖油、苦茶油、葵花油等。
- 減少油炸、醃漬物、罐頭、加工食品、糕餅及含高膽固醇食材，如肥肉、內臟、魚頭不能使用。

七、結 語

冠心病控制不可怕，最重要是攝取均衡的健康飲食、規律運動，定期做身體健康檢查，正向思考及放鬆心情，仍可回到正常生活與工作。

Memorandum

護理部健康管理中心/心臟內科

敬祝您

身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院: (03) 8562016
玉里慈濟醫院: (03) 8882718 分機 9
關山慈濟醫院: (089) 8148000 分機 128
台北慈濟醫院: (02) 66289779 分機 2236
台中慈濟醫院: (04) 25368069
大林慈濟醫院: (05) 2648333
斗六慈濟醫院: (05) 5372000 分機 127
嘉義慈濟診所: (05) 2167000
網址：http://www.tzuchi.com.tw

大林慈院 109.11 制訂

E8R2876868_01

佛教大林慈濟醫院

Buddhist Dalin Tzu Chi Hospital

冠心病照護

守護您的健康

Guard Your Health

中文