

財團法人
台灣省私立 **台中仁愛之家附設靜和醫院**
心臟病病人的日常生活保健

一、日常生活保健注意事項

按時服藥、保持情緒平穩

二、適度運動與休息

1. 最安全的運動是走路或散步；若醫師允許可以作有規律逐漸地增加活動，在活動中如感到疲倦或不舒服就應該停止而休息。
2. 避免出入溫差太大的場所，不要寒天逆風而走。

三、適當的飲食

均衡飲食、減少攝食動物性脂肪、海鮮類、內臟及過多蛋黃。

四、避免飲用激性食物

1. 煙：有尼古丁使血管收縮而減少供給心臟的血液，增加心臟負擔。
2. 酒：烈酒傷害心臟。
3. 咖啡、濃茶：興奮心臟神經，增加心臟負擔及影響心臟的傳導功能。
4. 高麗蔘：含有多量的中樞神經刺激劑會使血壓升高增加心臟的工作量。

五、預防上呼吸道感染（上呼吸道感染會加重心臟病）

1. 適當保暖、充足的睡眠與休息、足夠營養增加抵抗力。
2. 少出入公共場所、勿接觸上呼吸道感染者。

六、預防便秘

1. 多吃蔬菜水果，粗製食物。
2. 多作腹部運動，每天定時如廁。
3. 必要時用輕瀉劑。

七、心臟病的預防方法：

1. 風濕性心臟病：如年齡在 25 以下，且是有風濕病史者，每月應接受一次長效盤尼西林的打針(直至 25 歲時)。20 歲以後再發急性風濕熱時，其後五年間亦應接受盤尼西林的預防治療。
2. 先天性及風濕性心臟病(包括開刀後病人)如發燒時持續七至十天，可能有細菌性心內膜炎，需儘早接受醫生的治療，以免影響生命。
3. 冠狀動脈硬化性心臟病：需控制體重及飲食，即低油、低鹽、少量多餐，避免刺激性的食物及戒煙。
4. 伴有高血壓、糖尿病及尿酸過多者，應及時加以治療。