

心臟病

一、何謂心臟病

1. 定義：心臟的跳動可以將全身所需的氧氣和養分，經由血液送達全身，當心臟的血流因組織構造異常或是阻塞等因素而造成不足甚至得不到血流，心臟得到的氧氣不敷所需，部份心臟肌肉就會缺氧甚或死亡，而影響到全身的功能運作。
2. 症狀：頭昏、心悸、胸部不適或胸痛、呼吸短促、心律不整、四肢發冷、發紺、意識不清、臉色蒼白，嚴重時心肌缺氧而有生命危險。

二、為什麼會得心臟病

1. 先天性：在孕期中因為某些特殊的外力或內在的因素，使心臟形成及發育受到阻礙，就會引起畸型，即所謂的先天性心臟病。
2. 性別：男性比女性容易發生，停經後女性因體內動情激素的降低，罹病率會增加。
3. 年齡：年齡越大越容易發生。
4. 家族史：近親中曾發生中風、心肌梗塞、高血壓、糖尿病的人較易發生。
5. 高血壓：血壓高會使動脈硬化，使冠狀動脈疾病發生的機率增加。
6. 高血脂症：血液中的膽固醇或三酸甘油酯偏高者較易發生。
7. A 型人格特質者：凡事追求完美或成就，總是過度工作讓自己處於一種緊張狀態。
8. 糖尿病：因脂質代謝異常而易導致動脈硬化。
9. 肥胖：超過理想體重百分之二十以上者較易罹患。
10. 抽菸：因尼古丁會影響心肌功能，且抽菸時所產生的一氧化碳會使血小板凝集而引起血栓。

三、心臟病的控制及預防

(一)、日常生活注意事項

1. 生活宜規律，每天至少有 6 到 8 小時的睡眠，避免熬夜及過度勞累。
2. 生活中保持心情愉快，避免生氣、緊張、興奮的情況。
3. 嚴禁抽煙及喝酒。
4. 定期量血壓，每日量體重。
5. 避免感冒及預防感染的發生。
6. 隨天氣變化增減衣服，注意保暖。
7. 遵照醫師的指示服藥，以維持並保護心臟功能，切勿自服成藥或自行停藥。

(二)、飲食注意事項

1. 採低鈉飲食及避免過鹹的食物，例如罐頭或醃漬類的食品。
2. 低膽固醇飲食，避免油炸烹調方式，多採用清蒸、水煮、及涼拌等方式，少食用動物性油脂，以植物油為宜，限制高膽固醇食物，如蛋黃，海鮮等。
3. 多食用蔬菜水果以預防便秘。
4. 減少茶、咖啡等刺激性的食物，或是刺激性的調味料，例如：辣椒。
5. 肥胖者應採低熱量飲食來逐漸減輕體重，以減少心臟負擔。

(三)、活動與運動注意事項

- 1.運動形式：以使用大肌肉群、韻律性的有氧運動為宜，如慢跑、快走等。
- 2.運動時間：運動前後需做暖身及緩和運動各十分鐘。
- 3.運動頻率：每次運動至少 20~40 分鐘，每週三次以上。
- 4.運動量：以達到最大心跳數（年齡-200）的 85% 為最佳運動量。
- 5.運動前：測量脈搏若比平常高出 20 下/每分鐘或有不適症狀，則勿進行運動。
- 6.運動中：若有胸悶、呼吸困難、頭暈等不適症狀，應立刻停止活動並休息。

- 7.最佳運動時機：飯後休息 2 小時後再開始。
- 8.避免運動環境溫度太熱或太冷。
- 9.依自己的身體狀況，循序漸進，逐漸增加運動量及運動時間。

(四)、其它注意事項

- 1.如有體重增加、下肢水腫或喘的情形發生時，應立即就醫。
- 2.若發生暈倒、軟弱無力等症狀時，應立即躺下把腳抬高，以促進腦部的血流。
- 3.定期返診，按時服藥。