

心肌梗塞病患注意事項

一、定義：

由於供應心臟血液之冠狀動脈，發生阻塞，造成局限性的心肌壞死，壞死的心肌失去原有的功能，慢慢形成疤痕所致。

二、成因：

冠狀動脈硬化斑塊發生血栓，導致血流完全阻塞。

三、症狀：

胸痛，出汗，不安，突然呼吸困難，突然失去意識甚至猝死。

四、藥物方面注意事項：

1.出院後按醫師指示按時服藥。

如有胸痛、胸悶、呼吸不順等心絞痛症狀時，可於坐姿時舌下含服硝化甘油片一顆，如未見效，隔五分鐘後再含一顆，連續三顆後如症狀無法減輕，須立即送醫。

2.硝化甘油片請妥善保存於暗色玻璃瓶，勿曝光，若超過有效期間要丟棄。(藥物有效的反應：含用時應有燒灼感)。

3.服用硝化甘油片時請採坐姿，舌下含服，避免走動時服藥。

五、自我照顧方面：

1.生活宜規律：

(A)飲食宜定食定量、勿暴飲暴食。

(B)每天至少 6-8 小時睡眠，避免熬夜。

(C)上下午各安排一次 30 分鐘的休息或睡眠時間。

2.生活中保持心情愉快，避免生氣、緊張、興奮的情況。

3.禁止吸煙喝酒，吸煙會造成心肌能利用的氧氣減少，喝酒會增加心肌的耗氧量。

4.步行是可以的，但費力的連續運動要避免，可用踏板或其他測試運動等級的器材先做測驗。若運動中感不適，需立即停止，有胸悶、胸痛、喘的情形即舌下含硝化甘油片，故運動時需隨身攜帶硝化甘油片，運動前最好先做 5 分鐘的暖身運動，且運動計劃安排必須規律。

5.保持大便通暢，勿用力解便。

6.心肌梗塞發作後 4 至 8 週可恢復性行為，但性交之前切勿進食含酒精之飲料。

性交中若有不適，應立即停止。

7.避免過冷或過熱的洗澡水及避免三溫暖。

8.日常生活照顧及規律服藥極為重要，否則容易再發。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。