

心臟病患者日常生活和保健

- 一、避免激烈的運動。
- 二、一般可照常工作，但是勞力性工作應避免，例如：駕駛員及重工作者應換工作。
- 三、飲食注意事項：
 - (一)少量多餐：採低膽固醇，低鈉飲食。
 - (二)多吃含纖維素的食物，保持大便的通暢，避免閉氣用力。
 - (三)如果體重超過，應該控制三餐的飲食及熱量，維持正常體重。
 - (四)吃完飯後不可立刻工作，應休息 30-60 分使心臟休息。
- 四、戒菸及避免吸二手煙：吸煙是造成冠狀動脈疾病的危險因素，應禁止吸煙，以免增加心臟的負擔。
- 五、保持規律的生活：早睡早起，最好上午及下午各安排一次短暫休息及睡眠。
- 六、維持愉快的心情，遠離興奮、緊張、生氣的情況，以免增加心臟負擔。
- 七、避免太冷太熱、溫差太大、空氣不好的環境，如：洗三溫暖，進出冷氣房。
- 八、觀察有無復發症狀：如有呼吸急促、咳嗽、下腹腫脹、下肢水腫、無法採半坐臥休息時應迅速就醫。