

淺談心臟病

因為心臟肌肉氧氣的供應不足所產生的種種病症，臨床病症包括有：心律不整、心絞痛、心血管阻塞、心衰竭，以及無症狀猝死；臨床的症狀有：胸悶、左前胸有壓迫感、胸痛、呼吸困難或感覺消化不良、心悸、冒冷汗，合併暈眩、疲倦無力等等。

危險因子：

- (1)高血壓 (2)糖尿病 (3)高血脂
- (4)抽煙 (5)肥胖 (6)缺乏運動
- (7)男性 (8)家族史

那麼該如何預防呢？

1. 保持健康的心臟：注意日常保健，聽從醫師指導，使生活簡單化，可降低發生率。
2. 戒菸：大約30%心臟病發作主因是抽菸，抽菸使小血管狹窄，增加血中一氧化碳含量，降低心臟供氧量。

3. 減肥：盡量攝取低脂肪、高纖維的碳水化合物做為能量來源，少攝取肉類食品，因其含豐富飽和脂肪酸，會增加膽固醇含量。另外，少吃油炸食物及甜點，多吃水果、蔬菜、豆類及魚，可使膽固醇下降。
4. 不喝酒或喝適量的酒：適量的酒指的是每天飲酒量不超過純酒精20CC，飲酒過量會使心臟肌肉衰弱、心律不整，使血壓升高，增加心臟病發作機率。
5. 規律運動並減少壓力：保持規律的運動是很重要的，因為可以增加心肌的耐受力；找出生活中壓力來源並設法避免。



如何照護自己

第一招：控制或排除危險因子

如戒菸，控制體重、血壓、膽固醇、血糖，以及規律的運動，並降低生活壓力。

第二招：治療加重病情的疾病

如貧血、肺功能衰竭、心衰竭、甲狀腺功能異常等。

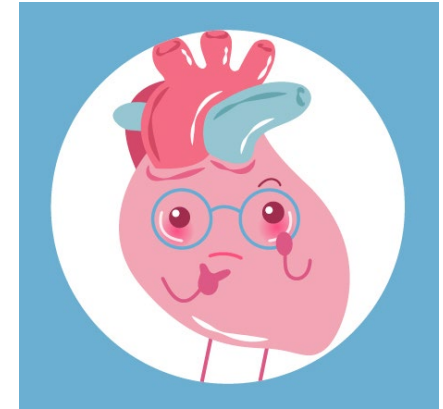
第三招：規則服藥及按時回診

遵照醫生指示按時服藥、按時回診。

祝您

身體健康！

淺談心臟病



如有相關問題，歡迎諮詢或洽健康中心

三民校區：(04)2219-5233~5237

民生校區：(04)2219-5888

E-mail：student31@nutc.edu.tw

國立臺中科技大學

~ 學務處衛保組關心您 ~

