

# 心臟病患 最重要的日常生活保健

臺北醫學大學·萬芳醫院心臟內科 鄭和順醫師

**心**血管疾病是目前台灣人十大死因前幾名，也是現代人健康的殺手。心臟疾病更恐怖，往往突然發生，讓人措手不及，預防心臟病因而成為重要課題。

常見的心臟疾病包括心律不整、高血壓、缺氧性心臟病及心肌病變等等。日常生活中，注意及保健可以有效降低心臟疾病的發生率，但對於已經罹患心臟病的人，次級預防更為重要，可避免心臟病的再發及惡化，心臟病患的日常生活保健已刻不容緩。

## 按時服藥、穩定血壓

就預防保健來說，首先就是要按時服藥，維持適當的藥物血中濃度以發揮藥效，並保持心臟功能。接下來，要按時量血壓，且每天於固定時間測量，上午、下午、入睡前三次，如果上班或外出不便，可選擇每天兩次固定時間。如果一至兩星期的血壓偏

高，就要在門診時和醫師討論可能的原因，並適當處理。血壓的穩定非常重要，心臟病患一定要積極降壓，維持穩定血壓。

調整生活形態，也非常重要。調整生活型態對控制高血壓很有幫助，體重每降低1公斤，就可減少1毫米汞柱血壓。運動對高血壓患者也有幫助，每周若能運動五天，每次30分鐘，也能降低3至7毫米汞柱血壓。此外，多食用天然食品，烹飪時多用烤、蒸、燉，減少鹽及味精用量，食鹽降低到每日6克，也可降低2至8毫米汞柱血壓。

## 適當運動、控制飲食

維持低膽固醇飲食習慣，多食用含纖維性的食物，保持大便通暢，避免閉氣用力，都可降低血壓。如果體重超重，則要控制三餐的飲食及熱量，以維持正常體重。

其他有助於維持正常血壓的方法，



還包括預防上呼吸道感染、預防便秘、戒菸，並要限制飲酒，男性以每天不喝超過30公克酒精為限，女性則以每天20公克為限。刺激性食物如茶和咖啡等，也要適量飲用。

心臟病患的運動要遵照醫師指示，和醫師討論後進行，以確定運動量及方式是否安全，避免過激烈的運動造成心臟的傷害。一般而言，規則適度的運動，是可以改善體能，增進生活品質。

## 其它相關注意事項

心臟病患一般可照常工作，勞力性工作應避免。維持情緒的平穩，遠離緊張、生氣、不安，以免增加心臟負擔。避免太冷太熱、溫差太大、空氣不好的環境，例如三溫暖、常常進

出冷氣房，冬天應記得保暖。

除了上述注意事項外，還要觀察是否有復發症狀，比如呼吸急促、咳嗽、胸痛、胸悶，下肢水腫，無法平躺，心悸等，如果有上述情形，要及早回門診就醫，以利早期治療。心臟病是現代人常見的病，也是國人的十大死因之一。

國內外對心臟疾病的治療每年都有新的突破，民眾對心臟疾病越是認識，早期預防、早期治療，對心臟疾病的預後也就越好。

