

## 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：

1.少量多餐：採低膽固醇，低鈉飲食。

2.多吃含纖維素的食物，保持大便的通暢，避免閉氣用力。

3.如果體重超過，應該控制三餐的飲食及熱量，維持正常體重。

4.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。