



心肌梗塞之護理指導

編號：QP-S-02-N1103

◎什麼是心肌梗塞？

心肌梗塞是一種冠狀動脈的心臟病，主要造成的原因是供給心臟血液循環的血管阻塞，導致血塊堆積（即血栓），血液不能供給到需要養分及氧氣的心臟肌肉，造成心臟局部肌肉壞死而導致。心肌梗塞發作時，病人胸口會感到悶痛，這種感覺有可能擴展至手臂或是脖子。病人看起來很難過、疲倦、出冷汗，且呼吸短促。

◎心肌梗塞的預防

平日就做好自我保養的工作，有助於減少患病及復發的機會，但主要仍應針對下述的危險因子來預防最有效。

1. 戒菸
2. 適度運動：避免劇烈運動或從事推舉重物等用力工作。
3. 控制飲食：避免食用含鈉量高及膽固醇高的食物，宜多食用富含纖維的食物，可預防便秘。
4. 控制體重：應將體重控制在理想的範圍內。
5. 高血壓、糖尿病及高膽固醇患者，應遵循醫囑，控制病情。
6. 注意冬季保暖，室內需保持適當溫度。

◎居家護理應注意事項

1. 急性心肌梗塞患者應臥床休息，降低心肌耗氧量，有心衰休克與嚴重心律失業者，一般應安靜臥床 2-3 天。
2. 而發病初期應給以低熱量流質或半流質飲食，進食應少量多次，避免一次進食過多而增加心臟負擔。
3. 本症患者有多便秘現象，在食物中應增加纖維素含量，同時可使用潤腸劑如浣腸劑等。
4. 應做好精神護理，使患者盡快消除緊張情緒和恐懼心理，減輕思想負擔建戰勝病症的信心。

員生醫院關心您