

心悸、胸悶、胸痛衛生教育指導

胸悶、胸痛原因很多，包括焦慮緊張、胸壁的骨骼肌肉、肺血管疾病、食道胃酸逆流或心臟本身疾病亦可引起胸痛。心悸則是指會不舒服地感覺到自己的心跳，這是種主觀的感受，常見原因：心律不整、焦慮恐慌、藥物飲食、發燒、電解質不平衡等。

1. 避免做會過度增加心臟負荷的事，包括生氣、激烈運動、爬高層樓梯、提重物行走、洗三溫暖、以免心絞痛發作。
2. 須戒煙、減輕體重、適當且規則性的運動。
3. 心悸合併手腳冰冷、胸悶、盜汗、臉潮紅、呼吸急促、甚至是昏睡情況，需立刻就醫檢查。
4. 胸悶胸痛合併以下症狀需立刻就醫：短暫的發生胸骨下或胸前區的疼痛，有壓迫感、撕裂感及窒息感，疼痛會反射到頭部、下巴、左肩、背部、手臂。
5. 舌下含錠含片一般是在發作胸悶、胸痛時，先坐下，取一片置於舌下以口水化之，含著勿吞下，如果五分鐘後尚未改善可再含一片，每五分鐘可含一片，如含至三片仍有激烈胸痛，即應儘速送醫急救。

羅東聖母醫院 敬祝健康

心悸、胸悶、胸痛衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					