

## 心肌梗塞衛生教育指導

### 一、何謂心肌梗塞

心肌梗塞是因血流受阻，缺血，缺氧，而發生局部廣泛的組織壞死。

### 二、心肌梗塞症狀

1. 胸痛為主要症狀，會擴散至左臂、頭部及下巴。
2. 胸痛持續 30 分鐘以上，胸部有壓迫感。
3. 伴隨有呼吸困難、冒冷汗、暈眩、噁心、嘔吐。

### 三、危險因子

1. 年齡：40 歲以上，冠狀動脈逐漸硬化，年紀愈大患病的機會愈高。
2. 性別：男稍多於女，女性停經後罹病機會增加。
3. 飲食不當：攝取過多膽固醇，高熱量，高脂肪飲食。
4. 吸菸。
5. 疾病史：高血壓、糖尿病、高血脂、肥胖者，罹病率高。

### 四、注意事項

1. 飲食方面需注意限制熱量、避免高膽固醇、高脂肪飲食，如肥肉、豬皮、雞皮、油炸、動物內臟、有殼的海鮮(蝦、蟹、牡蠣)、蛋等。
2. 避免生活過於緊張，改善生活作息。
3. 禁止抽煙、酒、熬夜降低心血管負擔。
4. 避免過冷或過熱的洗澡水及不宜三溫暖。
5. 服用舌下硝酸甘油片 (NTG) 的用法：
  - (1) 服用時機：出現明顯胸痛、胸悶，或胸痛延伸至頸部、下巴、左手臂。
  - (2) 藥物應保存在避光瓶內，未開封及避光可保存 6 個月，置放於乾燥處。
  - (3) 胸痛發作時含一藥片於舌下 (不可吞服)，最好坐下或躺下服用，防血管擴張致血壓下降、頭暈等副作用發生

(含於舌下時，舌頭應有麻刺感才有發揮藥效)。

- (4) 若含服第一顆五分鐘後無效，可每間隔五分鐘含第二顆、第三顆，最多不超過三顆，若疼痛仍未改善，應立即到最近的醫院求治。
6. 定期回醫院診查，並按時正確服用藥物。