

心臟病患者的生活保健



一、症狀辨識與自我警覺

1. 心臟病急性惡化常見症狀含胸悶、壓迫感、冒冷汗、呼吸困難、噁心、手臂或下巴放射痛，如症狀持續超過10分鐘應立即就醫或撥119。
2. 慢性病人若出現運動耐力下降、易喘、下肢水腫、心悸或頭暈，也需盡早評估，避免拖延造成惡化。



二、門診與用藥

1. 按醫囑規律服藥與定期門診追蹤是避免心血管事件的基礎。
2. 若有副作用或忘記服藥，請主動聯絡醫師或藥師調整，不可自行停藥。
3. 掌握服藥時間、了解藥物作用與注意事項，可降低再次發作並提升生活品質。

三、飲食與運動保健

1. 飲食建議採低油、低鹽、少糖與高纖原則，多攝取蔬果、全穀與魚類，減少紅肉與加工食品。
2. 血脂偏高或有心血管病史者，LDL膽固醇應依醫囑控制在70 mg/dL以下或更嚴格目標。
3. 運動方面可選擇快走、騎腳踏車、伸展或游泳，每週至少150分鐘。若參與心臟復健，可提升心肺功能與體力。
4. 運動中若感胸悶、暈眩或喘不過氣應立即休息與就醫。感染預防、牙科、疫苗與警覺症狀

四、感染預防、牙科、疫苗與警覺症狀

1. 口腔與身體感染會增加心臟負擔，建議定期洗牙與追蹤牙周問題，就診時主動告知心臟病史。
2. 戒菸、限酒與控制體重可降低再發風險。
3. 每年建議接種流感與肺炎疫苗，COVID-19疫苗依時施打。



五、日常生活照護

1. 維持規律作息與充足睡眠可減少心臟壓力；避免情緒波動與長期壓力，可運用放鬆技巧或尋求心理支持。
2. 建議自我監測血壓與脈搏，若胸悶、水腫或心悸應盡早就醫。適度運動與家人支持可提升信心並穩定病情。