

冠狀動脈疾病

護理指導手冊



國立成功大學醫學院附設醫院
護理部關心您

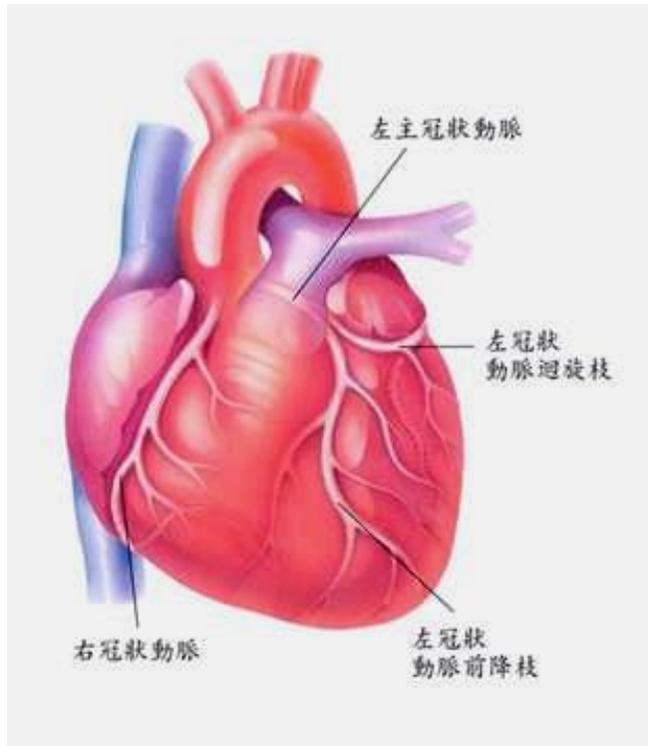
【 目錄 】

◆ 前言.....	1
◆ 我的心臟長什麼樣子？.....	1
◆ 血管是怎麼阻塞的呢？.....	2
◆ 冠狀動脈疾病發作的徵兆.....	2
◆ 容易罹患冠狀動脈疾病的危險因子.....	3
◆ 冠狀動脈疾病藥物治療使用須知.....	4
◆ 日常生活注意事項.....	11
(一) 斤斤計較.....	11
(二) 飲食金字塔，拒絕吃掉健康.....	12
(三) 運動復健.....	14
(四) 冠狀動脈疾病的性生活.....	16
◆ 緊急狀況發生時，可做哪些處理？.....	18

一、 前言

心臟是我們身體中非常重要的器官，心肝脾肺腎五臟之中，亦以心臟為首。所有人都知道心臟一旦停止，生命亦是走到終點了，因此我們特別集合各方面專家，將他們專業知識整理成冊，提供您日後的居家照護。在此祝福您早日康復！

二、 我的心臟長什麼樣子？



心臟表面有三條血管，稱之為冠狀動脈，此血管內的血液流動會供應氧氣給心肌，使心臟能維持正常跳動。冠狀動脈提供心臟肌肉養份與氧氣，當血管直徑因阻塞而縮窄至 50% 以下，且合併有臨床症狀時，稱之為冠狀動脈疾病(或冠心病)，其中心絞痛、心肌梗塞為最常見的冠狀動脈心臟病。

三、血管是怎麼阻塞的呢？

1. 這是一條正常的動脈剖面。

2. 當脂肪形成堆積物或斑塊開始堆積在血管中，便會開始減少血液的流量。

3. 雖然血管已經開始阻塞，但因為還有足夠的血液量供應心臟，所以此時並不會出現症狀。

4. 當血流繼續減少時，就可能會出現心絞痛等症狀，一旦完全阻塞，急性心肌梗塞就會發作。



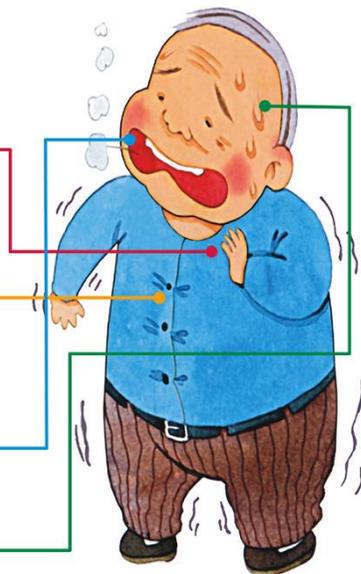
正常血管 逐漸堆積

若冠狀動脈發生粥樣硬化導致血管狹窄或堵塞，讓心臟肌肉因為缺血而壞死，即稱為冠狀動脈心臟病，簡稱冠心病。

四、到底那些是冠狀動脈疾病發作的徵兆？

每次發作時症狀可能不同，常會讓人不知道自己是否發作了，所以您一定要注意是否出現以下症狀：

- 1. 胸口不適：**最常發生的狀況就是前胸中心不舒服，可能持續數分鐘或一陣一陣的，好像有顆大石頭壓住胸口一樣，悶悶的。
- 2. 上半身不適：**有可能發生在單側或雙側的手臂，或者是背、頸、下顎部、或者是胃部的不舒服。
- 3. 喘：**通常喘的狀況伴隨胸口的不舒服發生，但也有可能在胸口不舒服之前發作。
- 4. 其他症狀：**包括冒冷汗、感覺噁心或頭暈等。



以下介紹幾種容易發生冠狀動脈疾病的情境，閱讀的同時，也請您想想看：自己的生活中，是不是也經常有類似的情境呢？

1. 大吃大喝一番後



2. 突然用力提起重物時



4. 平時無運動習慣，突然間快速跑步或運動量過大時，如：追趕公車



3. 壓力太大或情緒起伏，劇烈受到驚嚇時



5. 天氣很冷或很濕熱時外出，氣溫變化較大時



五、容易罹患冠狀動脈疾病的危險因子

哪些人是冠狀動脈疾病的高危險群呢？除了年齡外，仍有許多高危險因子

1. 心臟病史及家族史
 - ◎父親或兄弟在55歲前罹病
 - ◎母親或姐妹在65歲前罹病
2. 血脂肪過高
3. 高血壓
4. 糖尿病
5. 體重過重
6. 抽菸
7. 飲酒過量
8. 缺乏運動
9. 生活緊張，過於忙碌，好勝心強且缺乏耐性



六、冠狀動脈疾病藥物治療使用須知

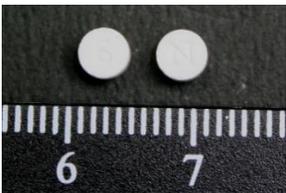
1. 罹患冠狀動脈疾病必須長期規則服用藥物，您也應定時回診檢查，這將會對您的疾病控制很有幫助，建議您可以準備藥盒，方便提醒自己服藥。
2. 請遵照醫師指示及藥袋上之說明按時及正確的服用藥物，當您自己覺得病情改善，也不可自行改變劑量或停藥。
3. 若您服用藥物後有任何不適時，應與醫護人員聯絡，請不要自己任意增減藥量或停藥。

(下表列出之“副作用”為該藥曾經報告之不良反應症狀，並非每個人都會發生，且有些發生機率甚低，請勿驚慌。)

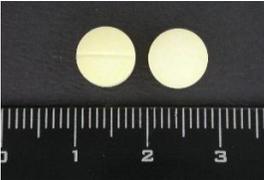
4. 為預防發生心臟血管疾病有關的栓塞併發症，必要時您需要同時服用 2 種抗血小板藥品，若非經醫師指示，請不要自行停用任一種抗血小板藥品。
5. 請您告訴您的醫師，您所有正在服用的藥品。
6. 這份藥品說明並未包含所有的資訊，若您仍有其他問題，請詢問醫師、藥師或查詢成大醫院藥劑部網頁

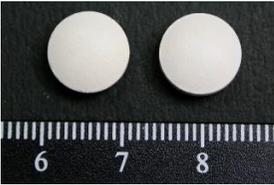
<http://140.116.253.135/newhomepage/index.asp>

(一) 冠狀動脈血管擴張劑

藥品名稱	作用/副作用	注意事項
<p>耐絞寧錠 Nitrostat 0.6mg/tab (Nitroglycerin)</p>  	<p>[作用]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 擴張冠狀動脈來增加血流供給，減少心肌受損。 2. 緩解急性心絞痛的症狀。 <p>[副作用]： 頭痛、低血壓、噁心、嘔吐。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請<u>隨身攜帶</u>。 2. <u>不可吞服</u>，只能含於口腔或舌下。 3. 當心絞痛發作時(胸悶、胸痛、呼吸困難)，應立即含服，每次只能含服<u>一顆</u>，若在5分鐘後症狀未緩解，應<u>立即就醫</u>，就醫途中每隔5分鐘重複用一顆，<u>最多不超過三顆</u>。 4. 可能會引起頭暈，故不要站著服用，應採<u>坐姿或臥姿</u>。 5. 服藥後，若有輕微舌下刺痛感、辣感、頭脹、頭痛是正常反應。 6. 不可以與威而剛、樂威壯、犀利士併用。 <p>[保存方式]：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 存放在原不透光褐色玻璃瓶內，並<u>關緊瓶蓋置放於陰涼處</u>。 ➢ 開封時請註明日期；<u>開封六個月後，未服用的藥粒應丟棄</u>。

(二) 抗血小板製劑 (Antiplatelet)

藥品名稱	作用/副作用	注意事項
<p>伯基腸溶微粒膠囊 Bokey 100mg/cap (Aspirin)</p>  <p>熱痛寧錠 Ropal 100mg/tab (Aspirin)</p> 	<p>【作用】： 降低心臟血管疾病阻塞的危險。</p> <p>【副作用】：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 過敏。 2. 腸胃不適。 3. 出血，例如不明瘀傷、流鼻血、血尿、解黑便或糞便帶血。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 伯基腸溶微粒膠囊必須<u>整顆吞服，不可咀嚼或剝半</u>。 2. 若服用後感到腸胃不適，<u>可以配食物一起服用</u>。 3. 若您對於阿斯匹靈或非固醇類止痛藥 (NSAIDs)過敏，請告訴您的醫師。 4. 服用本藥前，若有下列事項，請先告知醫師：<u>懷孕或準備懷孕、哺乳、或其他疾病 (消化性潰瘍、血友病、蠶豆症等) 或同時服用其他抗凝血劑</u>。 5. 如果要接受<u>外科手術、拔牙</u>、內視鏡檢查或其他可能造成出血的檢查時，請提早告知醫師有在服用這類藥品。 6. 若出現強烈胃痛、黑便、血尿、耳鳴、發疹、呼吸困難等症狀請停藥並立即就醫。 7. 此藥不可用來治療兒童或20歲以下青少年的水痘或流行性感冒症狀，因為可能引起罕見而嚴重的「雷氏症候群」，因此請不要自行服用。 8. 如果同時服用其他改善血液循環的中藥或保健食品(如銀杏、當歸、納豆)，請先與醫師或藥師討論。
<p>保栓通膜衣錠 Plavix 75mg/tab (Clopidogrel)</p> 	<p>【作用】： 降低心臟血管疾病阻塞的危險。</p> <p>【副作用】： 腹瀉、腹痛、出血(例如不明瘀傷、流鼻血、血尿、解黑便或糞便帶血)。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 服用本藥前，若有下列事項，請先告知醫師：<u>懷孕或準備懷孕、哺乳、或其他疾病 (消化性潰瘍、血友病、肝疾病、貧血等) 或同時服用其他抗凝血劑</u>。 2. 如果要接受<u>外科手術、拔牙</u>、內視鏡檢查或其他可能造成出血的檢查時，請提早告知醫師有在服用這類藥品。 3. 若出現強烈胃痛、黑便、血尿、經血過多等症狀請停藥並立即就醫。 4. 如果同時服用其他改善血液循環的中藥或保健食品(如銀杏、當歸、納豆)，請先與醫師或藥師討論。

藥品名稱	作用/副作用	注意事項
<p>利血達膜衣錠 Licodin 250mg/tab (Ticlopidine)</p> 	<p>【作用】： 降低心臟血管疾病阻塞的危險。</p> <p>【副作用】：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 食慾不振、胃不舒服等。 2. 黃疸症狀，如噁心、嘔吐、皮膚癢、變黃等症狀。有這些症狀發生時，請馬上停止使用並告知醫師。 3. 極少機會會出現白血球減少：<u>初期會產生發熱、喉嚨痛、疲倦感等症狀</u>。有這些症狀發生時，請馬上停止使用並告知醫師。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 服用本藥前，若有下列事項，請先告知醫師：<u>懷孕或準備懷孕、哺乳、或其他疾病(消化性潰瘍、血友病、肝腎疾病、貧血等)</u>或同時服用其他抗凝血劑。 2. 如果必須和制酸劑(胃藥)一起服用，請在服用此藥的前1小時或飯後2小時，再服用胃藥。 3. 如果要接受<u>外科手術、拔牙</u>、內視鏡檢查或其他可能造成出血的檢查時，請提早告知醫師有在服用這類藥品。 4. 如果同時服用其他改善血液循環的中藥或保健食品(如銀杏、當歸、納豆)，請先與醫師或藥師討論。
<p>百無凝膜衣錠 Brilinta 90mg/TAB (Ticagrelor)</p> 	<p>【作用】： 降低心臟血管疾病阻塞的危險。</p> <p>【副作用】：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 出血，例如不明瘀傷、流鼻血、血尿、解黑便或糞便帶血。 2. 心跳變慢、不尋常的呼吸不順、頭痛、咳嗽、暈眩、腹瀉。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 服用本藥前，若有下列事項，請先告知醫師：<u>懷孕或準備懷孕、哺乳、或其他疾病(消化性潰瘍、嚴重肝功能不全等)</u>。 2. 如果要接受<u>外科手術、拔牙</u>、內視鏡檢查或其他可能造成出血的檢查時，請提早告知醫師有在服用這類藥品。 3. 如果同時服用其他改善血液循環的中藥或保健食品(如銀杏、當歸、納豆)，請先與醫師或藥師討論。

(三) 乙型受體阻斷劑 (β-blocker)

藥品名稱	作用/副作用	注意事項
天諾敏錠 Tenormin 100mg/tab (Atenolol)	<p>[作用]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 降低血壓以及心跳速率，減少心臟負擔。 2. 降低心肌梗塞再復發、心律不整、心衰竭或死亡的風險。 <p>[副作用]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心跳變慢、四肢冰冷、眩暈、頭痛、失眠、疲倦、便秘、腹瀉。 2. 若出現呼吸困難、體重突然增加或心跳每分鐘低於55次時，應盡快回診告知醫師。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 服用本藥前，若有下列事項，請先告知醫師：<u>計劃(已)懷孕、哺乳或其他疾病(氣喘、慢性呼吸道阻礙、嚴重心跳過慢等)</u>。 2. 服藥期間需定期測量血壓及心跳。 3. 服藥後若突然改變姿勢(例如由坐、躺或蹲著的姿勢站起來)會感到頭暈，此為姿勢性低血壓，若有此現象，可以<u>放慢動作，由躺要站起來前先坐3~5分鐘再站起來</u>，並請告知醫師或藥師。
可絡暢膜衣錠 Kerlone 20mg/tab (Betaxolol)		
康肯膜衣錠 Concor 5mg/tab (Bisoprolol)		
舒壓寧控釋錠 Betaloc 100mg/tab (Metoprolol)		
恩特來錠 Inderal 10mg/tab (Propranolol)		
心康樂錠 Cardolol 40mg/tab (Propranolol)		
達利全錠 Dilatrend 6.25/25 mg/tab (Carvedilol)		
湍泰低錠 Trandate 200mg/tab (Labetalol)		

*其他注意事項

1. 「舒壓寧控釋錠」：為長效型藥錠，請整粒或撥半吞服，勿磨粉或嚼碎。
2. 「恩特來錠」、「心康樂錠」：請置於室溫、避光乾燥處。

(四) 血管張力素轉換酶抑制劑(ACEI)/血管張力素受體阻斷劑 (ARB)

藥品名稱	作用/副作用	注意事項
血樂平錠 Ceperin 25mg/tab (Captopril)	[作用]： 1. 改善心臟功能。 2. 減少心肌梗塞再復發、降低心肌梗塞後心衰竭或死亡的風險。 [副作用]： 1. 乾咳、過敏、味覺改變、頭暈、低血壓、疲倦、口乾、高血鉀。 2. 上述症狀若持續且加重或出現下列少見情形:臉部或手部的腫脹、嘴巴或喉嚨腫脹或刺痛感、呼吸困難、胸悶胸痛、不規則心跳時,請儘快回診。	1. 服藥期間需定期測量血壓及心跳。 2. 服藥後若突然改變姿勢(例如由坐、躺或蹲著的姿勢站起來)會感到頭暈,此為姿勢性低血壓,若有此現象,可以 <u>放慢動作,由躺要站起來前先坐3~5分鐘再站起來</u> ,並請告知醫師或藥師。 3. 患有嚴重腎功能不全者,應謹慎服用本藥。 4. 服用本藥前,若有下列事項,請先告知醫師: <u>計劃(已)懷孕、哺乳或其他疾病(高血鉀等)</u> 。 [與食物之交互作用]： 1. 此藥會增加血中鉀離子濃度,所以食用 <u>含鉀的代鹽前(如低鈉鹽)</u> ,請先詢問醫生。 2. 避免大量食用 <u>含鉀量高的食物</u> ,如香蕉、柳橙、綠色葉菜類蔬菜(如菠菜、地瓜菜)。
田納滋錠 Tanatril 10mg/tab (Imidapril)		
樂壓錠 Sintec 5mg/tab (Enalapril)		
益壓穩錠 Enalatec 20mg/tab (Enalapril)		
捷賜瑞錠 Zestril 10mg/tab (Lisinopril)		
雅施達膜衣錠 Acertil 5mg/tab (Perindopril)		
心達舒錠 Tritace 2.5/10mg/tab (Ramipril)	[作用]： 1. 改善心臟功能。 2. 減少心肌梗塞再復發、降低心肌梗塞後心衰竭或死亡的風險。 [副作用]： 噁心、暈眩、頭痛、低血壓、疲倦、高血鉀、味覺改變、過敏、肝功能異常、上呼吸道感染、腹瀉。	1. 服藥期間需定期測量血壓及心跳。 2. 服藥後若突然改變姿勢(例如由坐、躺或蹲著的姿勢站起來)會感到頭暈,此為姿勢性低血壓,若有此現象,可以 <u>放慢動作,由躺要站起來前先坐3~5分鐘再站起來</u> ,並請告知醫師或藥師。 3. 患有嚴重肝或腎功能不全者,應謹慎服用本藥。 4. 服用本藥前,若有下列事項,請先告知醫師: <u>計劃(已)懷孕、哺乳或其他疾病(高血鉀等)</u> 。 [與食物之交互作用]： 1. 此藥會增加血中鉀離子濃度,所以食用 <u>含鉀的代鹽前(如低鈉鹽)</u> ,請先詢問醫生。 2. 避免大量食用 <u>含鉀量高的食物</u> ,
博脈舒錠 Blopress 8mg/tab (Candesartan)		
安普諾維膜衣錠 Aprovel 300 mg/tab (Irbesartan)		
好悅您膜衣錠 Hyzaar 複方 100/12.5 mg/tab (Losartan/ Hydrochlorothiazide)		
雅脈膜衣錠 Olmetec 20mg/tab (Olmesartan)		
必康平錠 Micardis 80mg/tab (Telmisartan)		

藥品名稱	作用/副作用	注意事項
得安穩膜衣錠 Diovan 160mg/tab (Valsartan)	<p>[作用]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 改善心臟功能。 2. 減少心肌梗塞再發、降低心肌梗塞後心衰竭或死亡的風險。 <p>[副作用]：噁心、暈眩、頭痛、低血壓、疲倦、高血鉀、味覺改變、過敏、肝功能異常、上呼吸道感染、腹瀉。</p>	如香蕉、柳橙、綠色葉菜類蔬菜（如菠菜、地瓜菜）。
可得安穩膜衣錠 Co-Diovan 複方 80/12.5 mg/tab (Valsartan/ Hydrochlorothiazide)		
舒脈康 Sevikar 複方 5/20 mg/tab (Amlodipine/ Olmesartan)		
易安穩膜衣錠 Exforge 複方 5/80 mg/tab (Amlodipine/ Valsartan)		

(五) 史他汀 (Statin)

藥品名稱	作用/副作用	注意事項
立普妥膜衣錠 Lipitor 40 mg/tab (Atorvastatin)	<p>[作用]： 降低膽固醇(血脂肪);減少心肌梗塞再復發的風險。</p> <p>[副作用]： 肌肉痛、失眠、頭痛、噁心、腹瀉、肝功能指數上升等。上述症狀若持續且加重，或有下列少見的情形，請聯絡醫師或藥師：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 肌肉疼痛或無力，尤其是伴隨身體不適或發燒。 2. 不尋常之疲倦、虛弱、食慾不振、上腹疼痛、深色尿、皮膚或眼睛出現黃疸。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用此藥品要同時配合飲食控制及運動，肥胖的患者宜減重並避免高膽固醇的食物。 2. 如果您有肝臟疾病，請事先告知醫師。 3. 孕婦、授乳婦女禁用此藥。若您計畫懷孕，請告知您的醫師或藥師。 4. 有少數人可能皮膚會對日光敏感，因此外出時建議穿著薄外套或擦防曬油。 <p>[與食物之交互作用]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>避免與葡萄柚汁併服</u>，避免大量飲酒。 2. <u>紅麴膠囊</u>含有與此類藥物相似之成分，<u>不可同時併服</u>，以免造成過量使用藥物。
益脂可長效緩釋膜衣錠 Lescol 80mg/tab (Fluvastatin)		
美百樂鎮錠 Mevalotin 40mg/tab (Pravastatin)		
冠脂妥膜衣錠 Crestor 10mg/tab (Rosuvastatin)		
維妥力錠 Vytorin 複方 10/20 mg/tab (Ezetimibe/ Simvastatin)		

*其他注意事項

「益脂可長效緩釋膜衣錠」：為長效型藥錠，不可磨粉或嚼碎。

臨床藥學與藥物科技研究所、成大醫院藥劑部、心臟內科加護病房共同製作

七、 日常生活注意事項：

(一) 斤斤計較

肥胖是造成冠狀動脈疾病的重要危險因子，但怎麼知道自己是否過重，您可以利用兩種方式得知：

1. 身體質量指數(BMI)

BMI公式：

$$\text{體重 (公斤)} \div \text{身高 (公尺)}^2$$

您的體重： 公斤

您的身高： 公分 $\div 100 =$ 公尺

代入公式中...

$$\text{ } \div (\text{ })^2 = \text{ }$$

這個答案就是您的BMI值！

看看BMI值告訴您什麼？

成人BMI值 身體狀況

小於18.5 過輕

18.5~23.9 理想範圍

24.0~26.9 體重過重

27以上 肥胖



2. 腰圍

腰圍是簡單判斷自己是否過胖的方法之一，您可利用皮尺測量一下：

我的腰圍是：..... 公分



若是



男生腰圍大於90公分(35.5吋)

女生腰圍大於80公分(31.5吋)

那就

表示您過重了喔！

(二) 均衡飲食，拒絕吃掉健康



註：堅果類及豆科類(是指每日攝取 1 湯匙，約 15 克)；適量的攝取魚或肉 (是指每次正餐攝取，約 2 兩)。

【健康的飲食，有幾個原則】

1. 經由飲食控制計劃，可有效降低 10~25% 血中膽固醇含量及低密度脂蛋白。

血脂建議正常值維持如下：

總膽固醇 低於 160mg/dl

三酸甘油脂 低於 150mg/dl

低密度脂蛋白 低於 100mg/dl

高密度脂蛋白 男高於 40mg/dl 女；高於 50mg/dl

2. 每天正常三餐，七分飽即可，可控制總熱量而不增加體重。
3. 烹煮講求清淡，以清蒸、水煮、涼拌或燉滷等調理為主。
4. 口感宜輕不宜重，避免醃、煎及油炸物。
5. 每天每人食鹽最好少於 5 公克。

調味中的鈉含量如何換算呢？

5 公克食鹽(1 茶匙)	= 2	湯匙 醬油
	= 5	茶匙 味精
	= 5	茶匙 烏醋
	= 12.5	茶匙 蕃茄醬



6. 油脂宜用植物性油類，同時應避免食用內臟、魚卵、蛋黃、蟹黃、魚皮、魚頭、蝦頭、動物皮或動物油等高膽固醇食物，及香腸、臘肉、火腿、熱狗、培根、漢堡、動物性的紅色肉類(牛腩)、全脂奶、起士、冰淇淋、蛋黃、奶精、烤酥油、牛豬油、棕櫚油、椰子油、中西式餅乾或糕點如蛋糕、麵包(奶酥、牛角、蛋塔)等飽和脂肪的食物，因會影響血脂肪。
7. 增加新鮮蔬菜，以增加維生素及纖維質，保持排便通暢，排便時勿用力，以免增加心臟負荷。
8. 避免攝食精製的甜食，如：含糖飲料及糕餅，或可利用全穀類(如：胚芽米、糙米、全麥等五穀雜糧)取代米飯或麵條，以增加膳食纖維。
9. 以自然新鮮食物為主，少吃加工品、罐頭食品、醃製品。
10. 每日可以適量黃豆或豆類製品，取代部份的動物性肉類或魚肉類。
11. 避免抽菸，且喝酒不可過量。

建議您可以改變的方式：



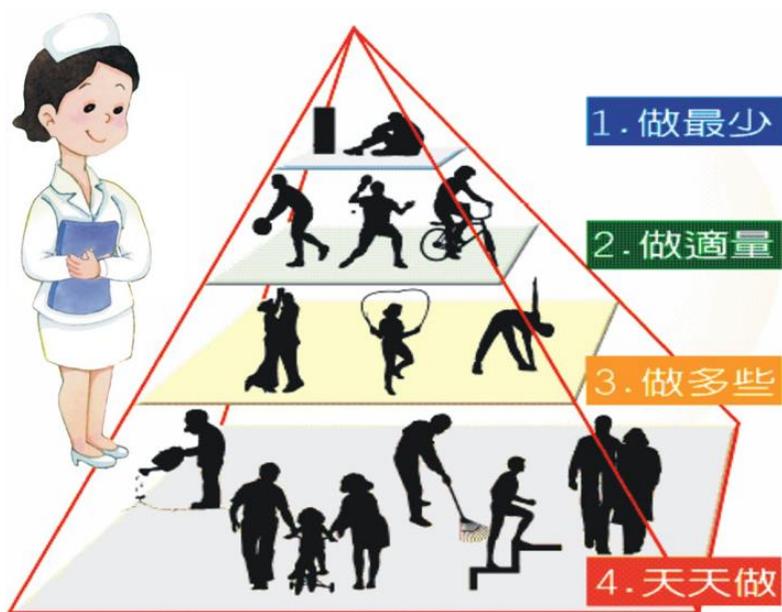
我平常都喝全脂鮮乳，為了健康著想，我改喝**脫脂或低脂牛乳**，一樣好喝、一樣營養，但是對我來說更健康。



雖然我吃的不多，但是還是很容易吃到太多的油脂，如果夾菜的時候改夾盤子中較**靠近頂端的菜**，或倒杯開水，把菜在開水裡輕涮一下再吃，會比較不油膩唷！

(三) 運動復健：

想開始運動了嗎？下面『運動金字塔』將身體運動分為四大類，假如您是冠狀動脈高危險群應該少做第一層『做最少』的運動，多選擇第三層『做多些』的項目，一起來做做看吧！



1. **第一層做最少**：看電視、發呆等長時間坐著不動，靜態休息超過30分鐘
2. **第二層做適量**：運動或體適能活動，例如：游泳、騎腳踏、打球或快步走等
3. **第三層做多些**：閒暇活動或伸展操，例如：跳舞、仰臥起坐、伸展運動、跳繩等
4. **第四層天天做**：爬樓梯、走路上下班或到戶外散步，做家事，例如：掃地、拖地、擦窗戶等

以下是我們提供的訊息，提醒您出院後若無出現不適症狀時之運動注意事項：

- 運動前可先做 5 分鐘暖身運動。
- 運動應慢慢增加，建議每天 2 次，每次 5-15 分鐘開始，再慢慢增加為 30-60 分鐘。
- 運動適宜時間為飯後二至三小時或飯前一小時，執行運動時間至少需 15-30 分鐘以上，一週 3 次以上。
- 出院後 4-6 週後，建議您回成大醫院復健部接受為期 12-16 週、健保給付之〔門診心臟復建訓練〕，醫師會依據您的情況，提供專屬之運動訓練計畫。
- 勿使用閉氣用力的動作，如推沙發、提重物、用力解大便、抱小孩、用力開瓶蓋。



- 運動須持之以恆，保持心情輕鬆舒適。外出時，應選擇氣候溫和，勿在太冷或太熱的天氣下運動。
- 外出活動時，請隨身攜帶硝酸甘油含片，在運動時若有不舒服的情形，請立即停止活動，坐下休息，若未改善即服用舌下硝酸甘油片，則需由人陪同緊急就醫。
- 運動前後測量您的脈搏，可以將右手食指及中指輕放於左手腕外側部位（手心向上），尋找跳動的部位，即是脈搏，下列公式可以計算您的『目標心跳率』：

$$220 - (\text{你的年齡}) = (A) \rightarrow (A) \times 0.65 = (B) \rightarrow (A) \times 0.75 = (C)$$

你的目標心跳率在 (B) ~ (C) 之間

舉例：你今年20歲， $220 - (20) = 200$ ， $200 \times 0.65 = 130$ ，
又 $200 \times 0.75 = 150$ ，所以你運動的目標心跳率在130及150之間。

切記!當你運動時，你的心跳不能超過 (C) (脈搏/每分鐘)。

提醒您，請特別注意運動前、中、後，如有盜汗、皮膚濕冷、蒼白、噁心、嘔吐、頭暈、胸悶、胸痛、呼吸困難及短促，應立刻暫停運動，立即休息喔！



1.氣喘如牛：如果運動進行時，感覺到自己上氣不接下氣時，表示您已經運動太激烈了喔，必須緩一緩、休息一下！

2.說不出話：您運動時，如果發現自己沒有辦法說話或是和別人交談，這就表示運動已經過於激烈，必須減緩速度，避免負荷過量。

3.不適症狀：當您發現自己臉色不佳、嘴唇發紫、氣喘吁吁、頭暈目眩、胸悶、胸痛等症狀時，應該趕緊停下運動，休息一下了~

【步行運動進度表】

出院後必須養成運動的習慣，才能發揮心臟復健運動的最大效益。當每一階段的走路速度沒有不適的症狀時，即表示目前的心臟功能可以承擔此一階段的工作或活動。

出院後的活動參考指標 (仍須以個別性為主)

術後週數	活動類別	活動內容
2~3 週	輕度活動	休息、飲食、穿衣、寫字、編織、散步、肩部、腰部放鬆運動
4~6 週		簡易體操、太極拳、外丹功體操、爬樓梯 (四樓)
8~10 週		自我照顧、洗衣、恢復工作、駕駛小汽車
12~14 週	中度活動	種花 (除草、園藝)、背抱幼兒、打高爾夫球
16 週	重度活動	用力挖掘、鋸木頭、出國旅行、登山、打網球
6 個月之後	非常重的活動	騎腳踏車、游泳、駕駛卡車、搬扛重物
※ 懷孕前，請與主治醫師做討論。 ※ 欲坐飛機出國旅遊前，請與主治醫師就心臟情形做討論，並事先準備足夠的藥物。		

(四) 冠狀動脈疾病的性生活

面臨冠狀動脈疾病，可能會讓您對恢復性生活產生疑惑及焦慮，可能又因種種因素不能與醫護人員或您的配偶溝通，這個單元提供您重新開始性生活前應有的認識與準備，盡快恢復正常且健康的生活型態。您如有疑惑請與醫護人員討論。

性行為開始的時間：

必須向您強調不要誤解性行為是劇烈運動，會對心臟造成不良影響，其實性行為所耗費的精力並不多於其他的運動，如果您可以上下爬二層樓梯而沒有呼吸喘或胸部不適情形，您就可以開始有性行為，大約在發病後的 4~8 週的時間。

性行為時宜注意事項：

1. 飲食或吃大餐後不宜立即開始有性行為，最好能等三小時。
2. 應該在舒適的室溫環境下，並且與固定的性伴侶進行。
3. 若夫妻或其中之一方情緒欠佳，則避免性行為。
4. 避免性行為後進行費力的工作。
5. 性行為前可先含一片硝化甘油舌下含片，或性行為時若有胸痛可立刻含一片，並將情形告知醫師。
6. 鼓勵以親吻、愛撫或自慰的方式代替性交以滿足生理與親密感的需求。“前戲”是必要的，可以幫助您的心臟慢慢為性行為所增加的活動量做準備。
7. 採取較為舒服的姿勢（如病人在下之姿勢），不要緊張，避免身心的負擔，且最好在時間充份及熟悉的環境下進行。
8. 服用含硝酸甘油類藥物（如：Isordil、NTG 等）時，禁止合併威而鋼的抗陽萎藥物，若有問題請可洽詢您的心臟科或泌尿科醫師。
9. 避免在沐浴後一小時、飲酒、喝含咖啡因飲料、疲憊或睡眠不足的情形下進行性行為。



性行為時的危險訊號

1. 性行為後，呼吸困難或心跳增加的情形，持續 15 分鐘以上。
2. 性行為後一整天都很疲倦。
3. 性行為中胸痛。
4. 性行為後睡不著。

若發生以上情況時，宜暫停進行性行為並與醫師聯絡。

八、 心絞痛緊急狀況發生時，可做哪些處理？



發生當下必須停止所有的活動，在取得硝化甘油舌下含片後並能正確的服用藥物；假使感覺疼痛並未緩和、甚至愈來愈強烈時，必須趕快地向外求救，**分秒必爭**。另外，對於心絞痛發作時的時間、地點、當時的情境等狀況須特別留意，提高自己的警覺性。若發現疼痛性質、持續時間、發作次數有改變時，儘早向醫師求助，以免演變成心肌永久損壞。

九、 冠狀動脈疾病病患自我照顧記錄表

項目 日期	血壓 (mmHg)	脈搏次數 (次 / 分)	體重 (公斤)	抽煙 (支 / 天)	胸痛情形	按時服藥
星期一						
星期二						
星期三						
星期四						
星期五						
星期六						
星期日						



如您有任何疑問，歡迎打電話至成大醫院
心臟內科加護病房 **(06)2766135**，
醫護人員很樂意回答您的問題。

製作單位：心臟內科加護病房

製作日期：9406

修訂日期：1050304

04-03-001