

# 心肌梗塞護理指導

101.01 制定

105.03 二修

## 一、什麼是心肌梗塞：

供給心臟的冠狀動脈血流不足，導致心肌缺血缺氧不適情形，稱之為心肌梗塞。

## 二、症狀：

1. 胸痛持續疼痛 30 分鐘以上，或胸部有壓迫感。
2. 胸痛會擴散至左臂、頸部及下巴。
3. 覺得頭暈、冒冷汗、十分疲倦。

## 三、注意事項：

1. 如有胸悶、感呼吸不暢等心絞痛症狀時，立即食下含硝基甘油一顆，如未見效，隔 5 分鐘後再含一顆，連續 3 顆後如症狀無法減輕，須立即送醫。
2. 硝基甘油片應避光，含用時會有燒灼感，藥品開封後超過 6 個月要丟棄。
3. 規律生活：
  - (1) 飲食宜定食、定量、勿暴飲暴食。
  - (2) 避免熬夜，上下午各安排一次 30 分鐘的休息或睡眠時間。
4. 保持心情愉快，避免情緒激動，例如：生氣、緊張、興奮的情況。
5. 禁止抽菸喝酒，吸菸會造成心肌能利用的氧氣減少，喝酒會促進心肌耗氧量。
6. 建議多採步行，避免劇烈運動。運動前必須先做暖身運動，若運動中感不適需立即停止。若有胸悶、胸痛、喘的情形，即食下含硝基甘油片。
7. 保持排便通暢，勿用力解便。
8. 心肌梗塞發作後 4 至 8 週可恢復性行為，性行為前勿進食含酒精之飲料。
9. 避免過冷或過熱的洗澡水及泡三溫暖。出院後必須遵循醫師指示按時服藥。

\*對護理指導單張內容有任何疑問請立即來電詢問：

健康諮詢中心，聯絡電話：02-29829111分機3169

三重院區\_\_\_\_\_病房，聯絡電話：02-29829111分機\_\_\_\_\_

板橋院區\_\_\_\_\_病房，聯絡電話：02-22575151分機\_\_\_\_\_