

心肌梗塞預防保健

心事知多少 5 點要你知

多做

規律運動



多吃堅果蔬果



保持心情愉快



少吃

少鹽、少糖、
少調味食物



少吃加工或
油炸食品



少吃高膽固
醇食物



改變

戒菸、酒、檳榔
避免熬夜及疲累
減重、控制三高
(血脂、血糖、血壓)



注意

如有嚴重胸痛、冒冷汗
呼吸困難或血壓異常、
脈搏異常等問題，
須立即回診!!



一定

- ✓ 規律服藥
- ✓ 定期回診
- ✓ 定期量脈搏血壓並記錄



資料來源:張麗君,& 胡真珍.(2018).照護一位初次罹患急性心肌梗塞病患之加護經驗.志為護理-慈濟護理雜誌,17(4),127-136.
衛教諮詢:請洽何嘉瑞、袁英、盧湘渝 專科護理師 製作:2021年09月

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000

轉 70 病房分機 7001、7002

Stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2021年12月制訂