

# 心肌梗塞的照護及復健指導

## 一、什麼是心肌梗塞？

心肌梗塞是一種急性嚴重的心臟病，主要是因為供應心臟血流的冠狀動脈上堆積了膽固醇、血小板等，造成血管粥狀硬化、狹窄、阻塞，產生斑塊，當斑塊突然脫落而造成血液凝集阻塞血管，使得血液循環中斷，導致心肌無法得到氧氣而產生缺氧、損傷、壞死，即為心肌梗塞。

## 二、心肌梗塞的症狀

1. 疼痛：胸痛為最常見的症狀，病人突然發生劇烈的左胸痛，且疼痛可能擴散至其他部位，例如：手臂、肩頸部、上腹、下背部等。
2. 焦慮、煩躁不安。
3. 大量盜汗、皮膚蒼白、冒冷汗。
4. 呼吸困難、端坐呼吸、發紺、軟弱、甚至昏厥。
5. 心跳過快、心跳過慢或心律不整。
6. 血壓異常下降。
7. 嘔心、嘔吐。

## 三、心肌梗塞高風險族群？

1. 年齡：男性大於 45 歲，女性大於 55 歲或更年期，且男性發生率高於女性。
2. 高血壓、糖尿病、高脂血症。
3. 肥胖。
4. 抽菸。
5. 有心臟血管疾病病史或家屬史。
6. 個人特質，如高度進取心、性情較急躁、易感受壓力的 A 行人格。
7. 不良生活型態，如缺乏運動、睡眠不足、壓力過大。

## 四、誘發心肌梗塞的因素有那些？

1. 身體或心理壓力或情緒激動時。
2. 暴露於冷的溫度中。
3. 飽餐後。
4. 劇烈運動後，或用力提重物。

## 五、心肌梗塞發作時處理方法：

急性心肌梗塞發生早期可因心律不整死亡，晚期常併發休克或心衰竭，黃金治療時間為發生前 3 小時。

1. 中止誘發因素，即刻停止任何活動，採臥床休息。
2. 純予氧氣治療。
3. 立即就醫，並告知醫護人員發作時間、頻率及部位。

## 六、心肌梗塞病人之飲食建議

1. 採低鈉飲食，勿食用罐頭類、醃製食品，多吃蔬果、堅果、糙米類等食物。
2. 採低膽固醇飲食，以清蒸、滷、烤或水煮方式，取代油炸、煎、炒烹調，避免動物內臟、蟹黃等食物，蛋黃一星期不超過三個，食用油以植物油富含單元不飽和脂肪酸的油脂為佳，如橄欖油。
3. 飲食以易消化、質軟為原則，採少量多餐。
4. 肥胖者應採低熱量飲食，避免純糖及脂肪高之飲食，如：奶油、冰淇淋。
5. 多食用高纖維食物可避免便秘。
6. 減少酒類、茶、咖啡等刺激性食物。
7. 避免刺激性之調味品，如：辣椒，胡椒等。

## 七、心肌梗塞病人的注意事項

1. 飲食定時定量、勿暴飲暴食。
2. 預防便秘勿用力解便，必要時請醫師開立軟便劑。
3. 禁止抽菸、喝酒。
4. 每天至少 6-8 小時睡眠，避免熬夜。
5. 洗澡時水溫不宜太冷或過熱，避免泡澡，注意保暖。
6. 保持情緒平穩，適當壓力調整。
7. 規律運動。

## 八、心肌梗塞後復健活動原則

1. 步行活動是可允許的，以 60 分鐘內走兩百公尺為目標。
2. 避免等長運動（例如：滑水、舉重及仰臥起坐等），因對心臟病病人是非常危險的。
3. 維持規律運動習慣，運動時應採漸進式增加運動量，如有胸悶、頭暈等不適症狀則暫停，每次運動應包含 15 分鐘的暖身。
4. 運動前後測量脈搏，在家自行運動的強度不可超過安全心跳範圍(220-年齡)或超過休息心跳加 20 下。
5. 不宜空腹或飽餐後進行運動。
6. 須按時服藥，隨身攜帶硝化甘油(NTG)藥物。

7. 運動環境不宜太冷(低於 20°C)或太熱(高於 28°C)。
8. 活動中不宜憋氣用力，保持正常呼吸型態(腹式呼吸)。

## 九、心肌梗塞後的復健活動

1. 第一階段(急性期，發病後第一週)：

絕對臥床休息，由旁人協助在床上自行進食、洗臉、刷牙、穿衣等輕微活動。

2. 第二階段(恢復期，出院三個月內)：

(1)能執行中度至重度之家事，運動項目：健走、輕度柔軟操，復原中的運動原則避免過度勞累。

(2)當運動時出現氣喘或胸悶情形，應停止運動並稍作休息。

(3)依照醫師建議，每週至少運動三次，每次至少 20-25 分鐘。

3. 第三階段(維持期，發病或術後六個月)：

(1)大部份簡單的家事(如掃地、摺衣服等)及自我照顧活動都可以執行，但洗刷地板、曬晾衣物鋪床等需要長時間。

(2)避免手臂施力的活動。

(3)每天路程總共可走 1.5 公里。

(4)六至九週後，可逐漸回復部份往日工作。

4. 第四階段(再活動期)：

一切恢復正常，但運動量達到病前 60%~85% 即可。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康