

心肌梗塞的護理及復健計劃

一、什麼是心肌梗塞？

心肌梗塞發生的原因為供應心肌血液之冠狀動脈因血栓阻塞，或粥樣硬化導致血管失去彈性，內腔逐漸變窄，影響心肌供血。當心肌供血量不足以應付心肌氧氣需求量時，則會造成心肌壞死，之後該區心肌形成結痂或纖維化，嚴重者影響心肌收縮功能。

二、心肌梗塞的症狀

1. 疼痛：

胸痛為心肌梗塞病患最常見的症狀，病人突然發生劇烈的左胸痛，疼痛亦可反射至其他部位，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、溼冷。

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. 噁心、嘔吐。

三、什麼人較易得到心肌梗塞？

(一)終身無法改變者：遺傳基因、種族、年歲增高

(二)可改變的

1. 高血壓、糖尿病、高脂血症

2. 肥胖

3. 抽菸

4. 有心臟血管疾病病史及更年期女性

5. A型的行為形態

6. 缺乏運動

7. 濫用古柯鹼或安非他命等藥物

四、誘發心肌梗塞的因素有那些？

1. 身體或心理的壓力或情緒起伏劇烈。

2. 暴露於冷的溫度中。

3. 飽餐之後。

4. 劇烈運動後，或用力提重物。

五、心肌梗塞發作時處理方法：

急性心肌梗塞發生時，冠狀動脈阻塞，造成心肌缺氧壞死，早期可因心律不整死亡，晚期常併發休克或心衰竭。發生心肌梗塞黃金時間為前3小時，分秒必爭。

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

六、心肌梗塞患者的飲食

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；蔬菜中紫菜、海帶、胡蘿蔔含銅量高，不宜大量食用。
2. 採低膽固醇飲食，以清蒸、滷、烤或水煮方式，取代油炸烹調，並以植物油代替動物油，避免動物內臟、蟹黃等食物，蛋黃以一星期不超過三個為主。
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、心肌梗塞患者的注意事項

1. 飲食宜定時定量、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、心肌梗塞者復健活動原則

1. 常常步行是可允許的，步行的安排以60分鐘內走兩百公尺為目標。
2. 避免所有等長運動（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分鐘的暖身與緩和運動。
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. 活動中不宜有憋氣用力的動作出現，宜保持正常呼吸型態(腹式呼吸)。

九、心肌梗塞者的復健活動

1. 第一階段(急性期，發病後第一週)：

自我照顧活動，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)：

能執行中度至重度之家事，運動項目：健走活動、輕度柔軟操，復原中的運動原則要避免過度勞累。當運動時出現氣喘或胸悶情形應停止運動並稍作休息。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)：

- 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做，但洗刷地板、曬晾衣物鋪床等需要長時間
- 手臂施力的活動應避免。
- 每天總共可走 1.5 公里的路。
- 六至九週後，可開始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%左右即可。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機