

衛教資訊

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865
週一 ~ 週五上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一 ~ 週五 上午 8:00~17:00
週六 上午 8:00~12:00

心肌梗塞急性期護理指導

修訂: 2017/10/17

護理部 內科加護病房



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

認識心肌梗塞

心肌梗塞是指營養心臟肌肉(以下簡稱心肌)的冠狀動脈突然阻塞，造成供給心肌的血流和氧氣的中斷，心肌因血流受阻導致缺血、缺氧，而發生局部或廣泛之壞死，甚至發生猝死、心因性休克等合併症。

引起心肌梗塞的危險因素

男性較高、遺傳傾向、抽菸、高血壓、體重過重、缺乏運動、高血脂症及糖尿病等。

心肌梗塞的徵象

頭暈、冒冷汗、疲倦，胸部有壓迫感、胸痛會擴散至左肩、頸部、下巴、背部，且休息無法解除，疼痛持續超過 30 分鐘，若您有上述症狀，應立即到急診就醫，並將上述症狀告訴醫師。

自我照顧方面

- (一)心肌梗塞急性期需絕對臥床 24~48 小時，提供安靜的環境讓病人休息，必要時可給予焦慮鎮靜劑，以使病人獲得良好的休息，以減輕心肌需氧量。

- (二)急性期應依醫囑給予氧氣使用，以增加心肌供氧量。
- (三)如有胸痛、胸悶、呼吸不順等心絞痛症狀，須馬上告知醫護人員，可適時給予藥物緩解症狀。
- (四)最好採用低油、低膽固醇、低鹽及高纖維飲食，以易消化飲食為原則，採少量多餐。
- (五)保持大便通暢，以免因便秘用力排便而增加心臟負擔，多進食易消化及高纖維的食物如青菜、水果等。
- (六)戒菸、戒酒，少喝咖啡、茶等刺激性食物。
- (七)活動計劃的實施：心肌梗塞第三天後若無合併症之發生，在醫護人員的指導下可漸進式活動，運動時間最好是飯後 2 小時以後或飯前 30 分鐘，避免閉氣用力及部份運動(如提重物、憋氣、氣功等)。
- (八)活動時若有不適，如頭暈、呼吸困難、臉色蒼白等症狀，須暫停活動及通知醫護人員。
- (九)避免過冷、過熱的刺激，以防心絞痛的發作，如太冷的天氣外出，應注意保暖；避免過燙的熱水，使血管擴張導致血壓下降、眩暈等意外發生。
- (十)隨身攜帶硝化甘油藥片及小卡片(上面註明地址及緊急連絡人姓名、電話及患有什麼病)。

口含硝化甘油藥片應注意事項

- (一)藥物應置於避光瓶內，打開瓶後三個月即失效，未開封及避光可保存六個月，並應放置於乾燥處，如口含藥片時有麻木感即代表藥片未過期。
- (二)胸痛發作時置一藥片於舌下，最好坐下或躺下服用，以防血管擴張導致血壓下降頭暈發生等副作用。
- (三)若含第一顆五分鐘後無效，可每間隔五分鐘含第二顆、第三顆；最多不超過三顆，若疼痛仍未改善或消退，就應立即叫救護車到最近的醫院求治。

心肌梗塞後的性生活

- (一)約 6 至 8 週後可恢復性生活。
- (二)房事前勿飲用含酒精性飲料。
- (三)採取較舒適之姿勢，在時間充裕及熟悉的環境下進行。

(四)沐浴後 1 小時避免房事，可事先服用舌下含片。

(五)行房後若過度疲勞、心跳加速、睡眠失常，服藥後仍胸痛時，應盡速就醫。

定期返診方面

配合醫生門診時間，定期返院檢查。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽 新竹馬偕紀念醫院內科加護病房~