**心臟病**

|  |
| --- |
| **定義：**  因為心臟肌肉氧氣的供應不足所產生的種種病症，臨床病症包括有：心律不整、心絞痛、心血管阻塞、心衰竭，以及無症狀猝死；臨床的症狀有：胸悶、左前胸有壓迫感、胸痛、呼吸困難或感覺消化不良、心悸、冒冷汗，合併暈眩、疲倦無力等等。  **危險因子：**  (1)高血壓(2)糖尿病(3)高血脂(4)抽煙(5)肥胖(6)缺乏運動(7)男性(8)家族史  **那麼該如何預防呢？**  1.保持健康的心臟：注意日常保健，聽從醫師指導，使生活簡單化，可降低發生率。  2.戒菸：大約30%心臟病發作主因是抽菸，抽菸使小血管狹窄，增加血中一氧化碳含量，降低心臟供     氧量。  3.減肥：盡量攝取低脂肪、高纖維的碳水化合物做為能量來源，少攝取肉類食品，因其含豐富飽和脂     肪酸，會增加膽固醇含量。另外，少吃油炸食物及甜點，多吃水果、蔬菜、豆類及魚，可使膽固醇     下降。  4.不喝酒或喝適量的酒：適量的酒指的是每天飲酒量不超過純酒精20CC，飲酒過量會使心臟肌肉衰     弱、心律不整，使血壓升高，增加心臟病發作機率。  5.規律運動並減少壓力：保持規律的運動是很重要的，因為可以增加心肌的耐受力；找出生活中壓力     來源並設法避免。  **如何照護自己**  1.控制或排除危險因子     如戒菸，控制體重、血壓、膽固醇、血糖，以及規律的運動，並降低生活壓力。  2.治療加重病情的疾病     如貧血、肺功能衰竭、心衰竭、甲狀腺功能異常等。  3.規則服藥及按時回診     遵照醫生指示按時服藥、按時回診。 |