

# 心臟健康

## 心脏发作

心臟病發作也稱為心肌梗塞或 MI。它發生於向心肌供氧的血管堵塞，使血液無法流到心臟的某個部位。如不立刻治療，部份心肌就會壞死。您越早求助，對心臟造成的損害就越小。

血管堵塞可能由以下原因造成：

- 稱為斑塊的脂肪積聚物
- 血栓
- 血管痙攣

### 心臟病發作症狀

- 您胸部、手臂、下巴、肩或頸部疼痛、感到緊縮、沉重、有壓迫感、擠壓感或灼痛感。
- 在活動和休息時都會發生
- 持續超過 5 分鐘或反覆發作
- 出汗
- 呼吸急促
- 虛弱
- 噁心或嘔吐
- 胃痛或燒心
- 感到非常疲勞、眩暈或頭暈
- 感到恐懼或恐慌

如有任何這些症狀，請立刻撥打 911。坐著或躺下，直到急救隊到達。不要駕車去醫院或因打電話給您的醫生而拖延。

有些人，特別是女性，可能不會發生胸痛，或者症狀非常輕微。症狀越多，心臟病發作的可能性越大。如果有心臟病發作史，則第二次發作時的症狀可能不同。切勿忽視自己的症狀。要迅速打電話求助，以減小對心臟的損傷。

## 在醫院的治療

將進行檢查，以確定您是否有心臟病發作以及您的心臟是否已遭到損傷。您可能需要在醫院住幾天。可能需要開始服用藥物和接受治療，以改進流向心臟的血流。

## 心臟病發作之後的出院醫囑

1. 去醫生處作後續就診。
2. 詢問有關加入心臟康復計劃事宜。
3. **限制活動4至6個星期**。
  - ✓ 每天要休息。
  - ✓ 逐漸增加活動。
  - ✓ 餐後休息1小時。例如洗澡、淋浴或刮鬍等活動後至少休息30分鐘。
  - ✓ 減少爬樓梯。爬樓梯時要慢。
  - ✓ 避免提起超過 10 磅或 4.5 公斤重的東西。
  - ✓ 不要吸塵、除草、耙東西或用鏟子。您可以做輕微的家務事。
  - ✓ 詢問您的醫生您何時能駕車，何時能返工。如果計劃出門旅行，須向醫生瞭解是否有任何限制。
  - ✓ 當您能夠走 20 級樓梯沒有任何問題時，可以恢復性行為。請先向您的醫生諮詢。
4. 依照您的醫生和營養師的建議進食。
  - ✓ 請吃低脂肪物。
  - ✓ 避免太鹹的食物。
5. 每天給自己秤體重以檢查液體積聚情況。過多的液體加重您的心臟負荷。如果您一夜之間體重增加 2 至 3 磅或 1 公斤，請打電話給您的醫生。
6. 避免溫度過高或過低。
  - ✓ 不要用熱水或冷水淋浴。



- ✓ 不要泡熱水澡、洗溫泉或泡按摩浴缸。
  - ✓ 在潮濕的天氣或高溫 (高於華氏 80 度或攝氏 27 度) 或低溫 (低於華氏 30 度或攝氏 1 度) 期間留在戶內。
7. 許多人心臟病發作後感覺非常悲傷或情緒出現變化。如果這種情況惡化或幾個星期內不消退，請打電話給醫生。
  8. 您的醫生可能會給您其他醫囑。

## 增強心臟健康

您可採取一些措施來改善心臟的健康狀況。

- 不要吸煙或使用煙草製品，避免吸二手煙。
- 如患有高血壓，要接受治療。
- 每天至少鍛煉 30 分鐘。
- 健康飲食，減少脂肪、鹽和糖的攝取量。
- 將體重保持在正常範圍內。
- 如患有糖尿病，則須控制血糖。
- 定期到醫生那裡檢查身體，遵醫囑服藥。



如果您有任何疑問或關注事項，請告知您的醫生或護士。

您不必獨自面對這些！Alliance健康保險計畫可以幫助您達到您的健康目標，請致電**510-747-4577**。

CRS/ TTY：711 或 1-800-735-2929。 [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)



Health care you can count on.  
Service you can trust.

This handout was adapted from *Heart Attack 1/2011* Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.