

、腹部痙攣。

- 2.中樞神經系統：頭痛、嗜睡、不安，嚴重者可能出現幻想、幻覺、痙攣、神經痛、記憶力喪失、失語症。
- 3.心臟血管系統：心律不整、心搏過緩、心室性心搏過速、房室傳導阻滯。
- 4.眼睛：視野出現黃藍光圈、畏光、複視、視力模糊、視野有暗點。
- 5.過敏：皮膚出現蕁麻疹。

☐服用Digoxin，每日需測量一分鐘的脈搏，突然增加或減少須告知醫護人員。

☐服藥後需休息30~60分鐘再進行活動。勿自行調整藥物劑量或停藥。

☐了解Digoxin中毒症狀，抗血小板凝劑易引起出血的症狀及利尿劑使用的注意事項。

☐用力解便會引起心臟壓力增加，須維持良好排便習慣，避免便秘。醫師會開軟便劑讓您服用，請認識那一顆藥是軟便劑，並詢問醫師如何調整。

四、參考文獻

蔡仁貞、梁穎、洪美英、高秋惠、楊易宏、張效煌、李瓊淑（2022）
·心臟疾病之護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理學上冊
（八版，856-874頁）·華杏。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號
電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 21 號
電話：07-6150022

義大大昌醫院

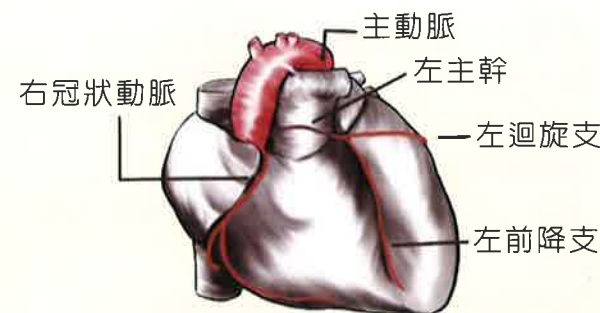
地址：高雄市三民區大昌一路305號
電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

21X29.7cm 2025.12印製 2025.09修訂 HA-1-0156 (2)

心臟疾病 自我照顧注意事項



 義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

心臟疾病自我照顧注意事項

一、定義

包括風濕性心臟病、先天性心臟病、高血壓性心臟病、冠狀動脈疾病、心肌炎等各種心臟疾病。

二、適用對象

罹患心臟疾病及有高危險因子症狀者。

三、適用對象

照護方式及注意事項。

(一)危險因子預防

- ☐ 出現下列症狀請就醫，如呼吸短促、咳嗽、端坐呼吸、夜間陣發性呼吸困難、活動時呼吸困難、手腳腫脹或腹脹、下肢凹陷水腫、四肢末梢冰冷蒼白、消化不良、食慾不振、心悸、疲倦與軟弱無力等。
- ☐ 避免會觸發心臟病的活動，如吃大餐、用力解便、突然提重物、抽菸、劇烈活動、過冷或過熱的氣候、情緒起伏過大。
- ☐ 因香菸中的尼古丁會增加心跳速率，使周邊血管收縮，導致暫時性的動脈血壓上升對心臟產生壓力影響心臟功能。而香菸會產生的一氧化碳使血小板凝集，引起血栓阻塞冠狀動脈，故應戒菸。
- ☐ 出現下列情形可能會加重心臟衰竭發生，如感染、感冒、心律不整、攝取過多

的鹽分或水份、體能透支、停藥或減藥、併發第二種心臟病或其他器官系統的疾病。

- ☐ 每日監測體重，若一週內體重增加2公斤以上須告知門診醫師。

(二)飲食須知

- ☐ 採低鈉飲食、低熱量、溫和軟質的飲食，如稀飯、牛奶。攝取過多的食鹽，易引起水分滯留及血管壓力高增加心臟回心壓力，造成血壓升高及心臟負擔。
- ☐ 減少水分的攝取，每日1200~1500ml，包括湯及果汁等。
- ☐ 避免攝取高鈉食品，如乳酪、速食麵、海苔醬、肉鬆、蘇打餅乾、火腿、香腸、燻雞、滷味、鹹蛋、罐頭食品、蜜餞等。
- ☐ 避免攝取高膽固醇及高油脂的飲食，如內臟類、雞皮、豬腦、蛋黃、蟹黃等。
- ☐ 避免飲酒過量，會使血壓增高及增加脂肪的含量，並對心臟產生壓力。
- ☐ 避免菸、酒含咖啡因飲料及刺激性食品。
- ☐ 烹調應注意減少用油量，採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等。

(三)心臟復健須知

- ☐ 藉由心臟復健加強心臟耐力，減低身體氧氣需求，減少心臟負擔，但須漸進式增加活動量。
- ☐ 養成規律運動習慣，每天至少運動30分鐘，每週至少四次。有任何不適立即停止運動，包括頭暈、頭痛、胸悶、胸痛、呼吸不順等，運動前後應做暖身運動。
- ☐ 建議採有氧運動，如散步持續15分鐘以上、慢跑、競走、游泳、有氧運動、打太極拳、韻律操、騎腳踏車等。

(四)藥物服用須知

- ☐ 服用利尿劑時，多吃水果補充鉀離子，每日早餐前須磅體重，可能引起痛風發作。
- ☐ 服用抗血小板凝劑易引起出血症狀，如皮膚瘀斑、解深茶色尿或血尿、流鼻血、解黑便、牙齦流血不止、經血過多、血腫等。
- ☐ 服用抗血小板凝劑應注意勿使用牙線、不隨便執行肌肉注射、至他院就醫時告知醫師正服用此藥，避免飲酒及服用水楊酸之藥品等。
- ☐ 服用Digoxin，應了解中毒症狀，如下：
1.腸胃道：食欲差、噁心、嘔吐、腹瀉