

# 冠心病的保健之道

## 飲食

- 1 少吃不健康食物：動物油、精緻糖類、內臟類及甲殼類、醃製、高膽固醇食物。
- 2 多吃健康食物：低鹽、植物油、去皮瘦肉、脫脂或低脂牛奶。
- 3 多吃高纖維食物，如新鮮水果與蔬菜；以保持大便通暢，勿用力解便。



## 運動

- 1 培養規律的運動習慣：建議暖身運動5-10分鐘、有氧運動30-40分鐘、緩和運動5-10分鐘。
- 2 肥胖者：宜減輕體重，減少心臟負荷。
- 3 避免曝露於冷空氣的環境，注意身體保暖。



## 藥物

- 1 控制糖尿病、高血壓、高血脂症等慢性疾病。
- 2 給予軟便劑，預防便秘。
- 3 定期門診治療、按時服藥，千萬不要擅自停藥。



## 戒菸

避免吸煙，吸煙會使心肌所能獲得的氧氣量減少，而促使心絞痛發作。



## 小叮嚀

- 1 保持愉快心情。
- 2 減除壓力及避免情緒激動。



## 參考資料

衛生福利部國民健康署-健康九九網站~冠心病自我照顧手冊  
<https://health99.hpa.gov.tw/material/2870>

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000轉分機3622、3621

2022年05月修訂

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2022年5月第一版制 2025年07月校閱