

# 預防心肌梗塞

## 護心♥5行動



### 1 少吃

- 少鹽、少糖、少調味食物
- 少吃加工或油炸食品
- 少吃高膽固醇食物



### 2 多做

- 規律運動
- 多吃堅果蔬果
- 保持心情愉快



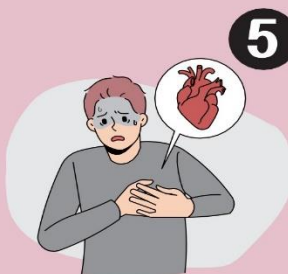
### 3 保健

- 戒菸、戒酒、不吃檳榔
- 避免熬夜及疲累
- 減重、控制三高(血脂、血糖、血壓)



### 4 健檢

- 規律服藥
- 定期回診
- 定期量脈搏血壓並記錄



### 5 注意

- 如有嚴重胸痛、冒冷汗
- 呼吸困難或血壓異常
- 脈搏異常等問題，需立即就醫

資料來源：張麗君&胡真珍(2018)照護一位初次罹患急性心肌梗塞病患之加護經驗.志為護理-慈濟護理雜誌,17(4),127-136.

製作日期 / 2023.8.20 製作者 / 翁婉茹

**Stm** 天主教聖馬爾定醫院  
St. MARTIN DE PORRES HOSPITAL

如需要進一步瞭解相關資訊，可電洽諮詢  
☎ 05-2756000轉急診，分機2003、2007

2023年8月第一版制

L1-18\*