

心臟病患者的生活保健

1. 定期門診追蹤、依醫囑按時服藥。
2. 保持心情平穩，避免緊張激動。
3. 飲食宜低油、低膽固醇、低鹽。
4. 適度運動與休息。
5. 控制體重。
6. 不吸菸、不喝酒
7. 含有咖啡因的飲料如咖啡、茶等會刺激心臟增加心臟負荷，應避免飲用。
8. 預防便秘，多食用富含纖維的食物。
9. 上呼吸道感染會加重心臟病，應適當保暖、少出入公共場所。
10. 為預防感染性心內膜炎，請注意牙齒保健。並且在接受牙科、呼吸、胃腸及泌尿等檢查與治療時，請事先報告診治醫師給予抗生素以預防可能發生的心內膜炎。



~~弘光科技大學 衛生保健組 關心您~~