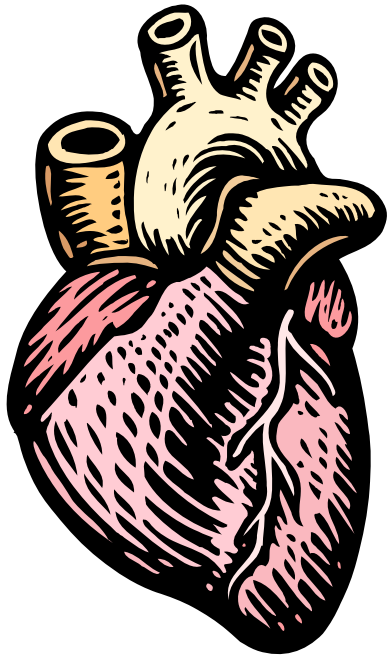




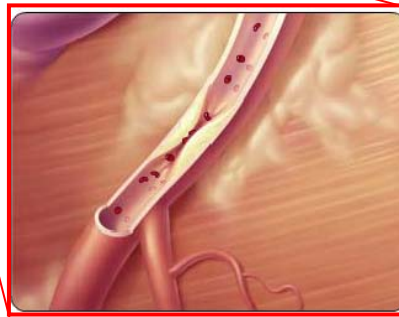
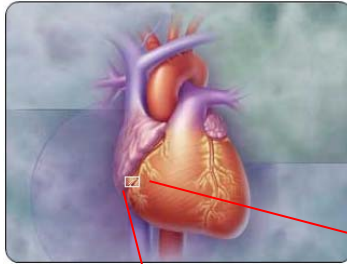
建佑醫院

心臟病日常生活須知



什麼是心臟病？

心臟病，是心臟動脈阻塞，使得供應心臟的血液嚴重減少，當供應給心臟某部份血液完全停止時，該部份便無法得到氧氣以及養份，進而導致患者死亡。



如何預防心臟病？

1. 均衡飲食：可向營養師諮詢。



2. 控制脂肪及膽固醇的攝取量。

烹調時不需使用太多油，可多採用無油的煮食方法，如煲、燉煮及用微波爐煮熟食物；選擇脫脂或含1%脂肪的奶類飲品、乳酪及起司。



心臟病的原因

1. 膽固醇過高。
2. 吸煙。
3. 血壓高。
4. 糖尿病。
5. 肥胖。
6. 生活緊張。

建佑醫院 護理部 衛教小組

關心您的健康

3.養成規律的運動習慣。

規律的運動可以改善心肺功能、降低血壓、減少脂肪、降低膽固醇、增強對壓力及緊張的忍耐能力、控制或預防糖尿病。



4.適時地抒發壓力。

- 運動有助減壓，當你做完運動，你的心跳會減慢，血壓會降低，而呼吸也會放緩。

- 吃一些含高份量的複合碳水化合物和纖維的食物，因為壓力會加速人體的新陳代謝，以致增加所要消耗的能量。
- 不要用抽煙作為減壓的捷徑，因為長遠而言這些方法只會使問題惡化。



冥想可大大舒緩壓力

1. 閉上眼睛，在四周寧靜的環境中，舒適地坐下。
2. 完全放鬆妳的肌肉，由腳部開始，一步一步地向上做，直到面部的肌肉都全部放鬆。
3. 用鼻孔呼吸，將注意力集中在呼吸上，每呼吸一下，對自己說「一」這讓妳的呼吸來得更容易和自然。
4. 每次練習維持十至二十分鐘，完成後，閉上眼睛靜坐數分鐘再睜開眼睛。
5. 不要介意自己是否完全放鬆，如果給其他雜念打擾了冥想，不要讓自己沉思下去，繼續呼吸，並說「一」。
6. 這個練習每日做一至兩次，但不要在飯後兩小時內做，因為消化過程可能影響了放鬆練習的效果。

諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教小組

衛教組 951216 修訂

