

## 护理部

### 心脏病患者须知



## 如果您被诊断患有心脏病：

### 您应该注意些什么？

在住院期间，您应该对自己的病情和发病的症状和体征有了初步的了解。

#### 发病的症状包括：

- 胸口疼痛
- 呼吸急促，气喘
- 突冒冷汗

出院后，如果您出现以上的症状，请马上拨打995叫救护车。

请携带您所有常规药物，最近的心电图，出院报告和/或您以前的血管造影光盘。

### 您应该改变哪些生活方式？

通过改变以下的生活方式，您能够更好地控制自己的病情和发病率。

#### 1. 药物

- 按时遵照医生的指示服药

#### 2. 饮食

- 确保营养均衡
- 选择含高纤维的食物，例如全麦食品，蔬菜，水果和豆类
- 避免含高热量或高脂肪的食物，如油炸类食品和糕点
- 限制含高胆固醇的食物，如动物内脏，贝壳类及蛋类
- 限制盐份的摄取量
- 限制酒精的饮用量：建议男性每天少于2杯，女性每天少于1杯

#### 3. 运动

- 在出院后的两周内：运动可以逐渐从轻度增加到中度
- 如果出现胸口疼痛，出冷汗或呼吸急促的症状，请停止运动
- 避免提重物（5公斤或以上）以防止胸部疼痛或不适
- 遵照医护人员的建议，选择适当的运动或活动

#### 4. 其它注意事项

- 不要吸烟
- 减少压力
- 避免极冷或极热的环境
- 开车人士在发病后，请为期至少一个月，避免驾车
- 按照医生的指示定期复诊和进行健康检查