

預防心肌梗塞

撰文◎急診護理師 李杰豪

在臨床工作中，我經常接觸到心肌梗塞病人。他們多半是在毫無預警的情況下突然出現胸悶、胸痛、冒冷汗或呼吸困難等症狀，家屬驚慌失措地將病人送至急診。當病人到院時，醫療團隊必須在最短時間內完成心電圖、抽血檢查與給予初步治療，以爭取「黃金九十分鐘」的救治時效。

經由這些臨床經驗讓我深刻體會到，若病人能在日常生活中建立正確的健康觀念與自我保健習慣，許多急性事件其實是可以避免或減輕的，因此「預防心肌梗塞」的關鍵在於持續且有效的健康教育。

瞭解心肌梗塞的形成與危險因子

心肌梗塞主要是由於冠狀動脈血管因動脈

粥樣硬化而狹窄或阻塞，導致心肌缺氧壞死所引起。這種情況常與長期不良生活習慣有關，如高油脂飲食、吸菸、缺乏運動及壓力過大等。常見危險因子包括：

- 一、**高血壓**：長期血壓控制不良會造成血管內皮受損，促進動脈硬化形成。
- 二、**高血脂與高膽固醇**：會增加血管內斑塊沉積，導致血流受阻。

- 三、**糖尿病**：會加速血管老化與硬化，使心臟病發生率提高。
- 四、**吸菸**：尼古丁與一氧化碳會造成血管收縮與血氧下降，是最可避免的危險因子。
- 五、**肥胖與缺乏運動**：增加代謝症候群機率。
- 六、**壓力與不良情緒**：交感神經過度活化，導致心臟負擔增加。

瞭解這些危險因子，讓我在衛教時能更明確地針對病人狀況提供具體建議，並幫助他們意識到「控制危險因子」的重要性。

飲食與生活習慣的衛教重點

在臨床衛教中，我常以「三少三多」作為核心概念：少油、少鹽、少糖，多蔬果、多纖維、多運動。

一、飲食調整

- (一) 鼓勵採取地中海式飲食，多攝取魚類、橄欖油、堅果及全穀類，減少紅肉與油炸食品。
- (二) 提醒病人控制鹽分攝取，每日鈉攝取量不超過二公克。

- (三) 避免高膽固醇食物，如內臟、奶油與蛋黃，並選擇低脂乳製品。

二、運動習慣

- (一) 建議每週至少進行一百五十分鐘中等強度運動，如快走、游泳或騎單車。
- (二) 鼓勵病人依自身體能循序漸進，避免突然劇烈運動造成心臟負擔。

三、戒菸與限酒

- (一) 在衛教中，我會提供戒菸門診或衛教單張，讓病人知道資源並非遙不可及。
- (二) 同時提醒過量飲酒會提高血壓與血脂，不宜以酒助興或紓壓。



四、壓力管理

- (一) 教導病人透過深呼吸、冥想、聽音樂、散步等方式放鬆心情。
- (二) 對於長期處於高壓工作環境者，鼓勵尋求心理支持或專業諮詢。

這些衛教內容看似簡單，卻需要長期堅持



與家屬支持，才能真正落實於生活中。

藥物與疾病追蹤的重要性

有些病人雖然知道自己有三高問題，卻因無明顯不適而中斷服藥，甚至自行停藥。這往往導致血壓、血糖或血脂再次升高，增加心肌梗塞風險。因此在衛教過程中，我會強調：

- 一、按時服藥、勿自行停藥或更改劑量。
- 二、定期回診檢查血壓、血糖與血脂。
- 三、若出現胸悶、胸痛、呼吸急促等症狀，應立即就醫，不可拖延。

透過這樣的提醒，能讓病人建立自我監測與回診習慣，也能減少發生急性事件。

認識心肌梗塞的警訊與急救觀念

許多病人對心肌梗塞的初期症狀認知不足，常誤以為只是胃痛或疲勞。實際上，若出現以下狀況超過二十分鐘，必須立即就醫：

- 一、壓迫性胸痛或放射至左肩、下巴、背部的疼痛
- 二、呼吸困難、冒冷汗、噁心、暈眩



- 三、非典型症狀如疲倦、胃悶（尤其是女性與老年人）

我在衛教時會教導病人與家屬「如何辨識症狀」及「何時啟動就醫行動」，並提醒他們撥打一一九時應說明疑似心臟病發，以便救護人員及時給予心電圖與氧氣處置。這類急性衛教不僅能挽救生命，也能提升民眾健康意識。

護理人員在預防與衛教中的角色反思

身為護理人員，我深刻體會到我們的角色不僅是病人治療過程的執行者，更是健康促進的推動者。從臨床觀察中，我發現病人若是能理解疾病成因與控制方法，往往在行為改變上更具有動力。因此我在照護中會特別注重以下三層面：

- 一、同理心與信任建立：用病人能理解的語言溝通，減少醫療術語，讓病人願意傾聽與提問。



二、**持續性衛教**：不是一次性的宣導，而是結合回診、電話追蹤或健康講座，形成長期支持。

三、**家庭參與**：邀請家屬一起瞭解飲食與生活改變的重要性，建立共同健康目標。

衛教的成效往往不在當下，而在於病人日後願不願意改變。護理人員的關懷與耐心，是促使改變的重要關鍵。

臨床經驗與自我成長

印象最深的一位病人，是一位五十五歲男性，長期抽菸、飲食重鹹又壓力大，雖然早期已被診斷為高血壓與高血脂，卻因為工作忙碌而忽略服藥。某天突然出現胸口劇痛送到急診，經診斷為急性心肌梗塞，幸好及時接受心導管治療。

住院期間，我多次與他及家屬衛教，從飲食到運動，再到壓力調適。他出院前告訴我：「如果早一點有人提醒我，我可能就不會這麼

嚴重。」這句話讓我深刻感受到衛教的重要性，也提醒自己要更積極推動健康教育。

透過已往經驗，我學到護理工作不只是技術，更是一種影響他人生活品質的力量。只要我們多花幾分鐘解釋、給予鼓勵，就可能改變一個人的健康命運。

結語

心肌梗塞的發生往往突然而無情，但預防卻是可以做到的。從飲食、運動、戒菸、壓力管理到藥物遵從，都是降低風險的重要關鍵。

護理人員在第一線的角色，不只是救治，更是教育與引導。透過持續性的衛教與關懷，我們能幫助病人從被動治療轉為主動預防，讓健康意識深植於日常生活。未來我將持續精進心血管衛教知識，運用於臨床與社區健康推廣中，期盼能讓更多人瞭解「守護心臟」的重要性，真正達到健康促進與疾病預防的目標。🍀

