

相当，洗澡时间不宜过长。

2. 气候变化要当心。

3. 绝对不搬抬过重的物品。

4. 放松心情，愉快生活。

5. 积极治疗危险因素：积极治疗高血压、高血脂、高血糖、控制体重。



禅医官方微信号
Official Wechat

地址：广东省佛山市石湾三友南路3号

官方网站：www.fsccyy.com

参考资料：内科护理学第4版

(153-154, 161-162页)

心血管疾病的防治 张建华琦 (244页)

心脏病人的生活宜忌与饮食调治 张黎明 赵虹

(30-32页, 119页)



制作日期：2017年5月

编码：XZZX-折页-中文-013-01

心脏中心制作

认识心肌梗死

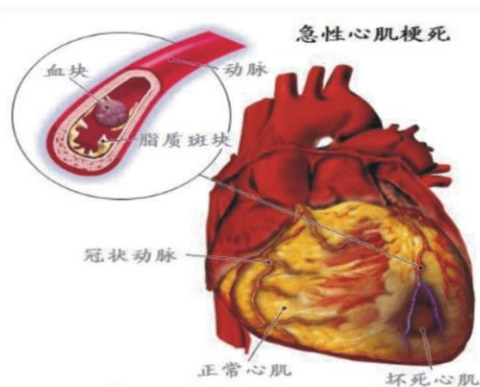


咨询热线：0757-82263333

 佛山市禅城中心医院
Foshan Chancheng Central Hospital

心肌梗死 >>

心肌梗死，是指在冠状动脉病变的基础上，发生冠状动脉血供急剧减少或中断，使相应的心肌严重而持久的急性缺血、缺氧导致心肌坏死。主要临床表现为持久的胸骨后剧烈疼痛、血清心肌酶升高及心电图进行性改变，常发生心律失常、心源性休克或心力衰竭。



危险因素 >>

1. 基本病因：冠状动脉粥样硬化。
2. 好发因素：如高血压、肥胖、糖尿病、高脂血症、吸烟者、有类似家族史者，缺乏体力劳动者、高脂饮食者等。

3. 诱因：情绪激动、劳累、受寒、饥饿、饱餐、吸烟、大小便用力、性生活等。

临床表现 >>

1. 先兆表现：50%-80%的病人在发病前数天有乏力、胸部不适、活动时心悸、气急、烦躁、心绞痛等前驱症状，以新发生心绞痛或原有心绞痛加重最为突出，硝酸甘油疗效差。
2. 主要症状：疼痛、发热、胃肠道症状、心律失常、低血压和休克、呼吸困难、咳嗽、发绀、烦躁等。



健康指导 >>

1. 合理膳食：选择低盐、低脂、低胆固醇饮食，多食蔬菜、水果和粗纤维食物如芹菜、糙米等，避免暴饮暴食及刺激性食物。

2. 控制体重，适当运动，运动方式以有氧运动为主，如慢跑、太极拳等，注意运动的强度和时间因病情和个体差异，每周运动3-4天，开始时每次10-15分钟，逐步延长到每天30分钟以上，避免剧烈活动、竞技性活动、活动时间过长。

3. 避免诱发因素：避免过劳、情绪激动、饱餐、寒冷刺激等。

4. 按医嘱服药，注意药物的作用及不良反应，定期门诊复诊。若胸痛发作频繁、程度较重、时间较长，服用硝酸酯制剂疗效较差时应及时就医。

如何预防 >>

总的原则是做到“三要”、“三不要”。“三要”是：一要按照时服药，定期复诊；二要保持大便通畅；三要坚持体育锻炼。“三不要”是：一不要情绪激动；二不要过度劳累；三不要抽烟饮酒和吃得过饱。

1. 洗澡要特别注意。不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡，水温最好与体温