

防止動脈硬化護理指導單

■ 應如何保養才不會使「動脈硬化」惡化呢？

- 十項必需確記的準則，包括：冠心病、心肌梗塞、腦中風及其它部位動脈堵塞。
- 控制血壓（ $<140/90$ ），減少食物中的鹽分。
- 控制血脂（總膽固醇 <160 ，低密度膽固醇 <100 ，高密度膽固醇 >40 ，三酸甘油脂 <150 ；必要時服用降脂藥）。
- 不要吸菸，包括二手菸。
- 酒類可以少量攝取。
- 控制糖尿病（HbA1C <7.0 ）。
- 控制體重：身體質量指數（BMI）：現體重（公斤）/身高（公尺）平方，標準=21~25。
- 減輕生活中精神及肉體的壓力。
- 規則適度運動：正常人每週4次，快步走60分鐘；病人每週4次，每次快步30分鐘。散步、游泳等皆可。
- 少吃豬、牛、雞肉；可多吃魚，如鮭魚、沙丁魚、鮭魚、青花魚（花飛）；使用芥花油及橄欖油。
- 定期至醫院追蹤病情：未穩定時每週或2週一次；穩定時每月或3個月一次規則就診。

■ 複習一下

問題1：控制血壓、血脂、血糖可預防動脈硬化。（ ）

問題2：避免抽菸及酒類攝取可預防動脈硬化。（ ）

問題3：若為穩定行動脈硬化者，每月或每3個月需規則就診。（ ）

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

防止動脈硬化護理指導單

正確答案：問題1：○ 問題2：○ 問題3：○

參考資料：

劉雪娥等 (2016) · 成人內外科護理學 · 臺北市：華杏。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8821

制訂單位 / 日期：8B病房/111.07.25

PFS-8100-017



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮