

心肌梗塞與物理治療 復健治療衛教單

■ 簡介

心肌梗塞是心臟的血管發生狹窄或阻塞，導致血流受阻，沒有足夠的氧進入心臟，心臟出現局部缺血引起心臟肌肉壞死時，就造成心肌梗塞。發作時會發生胸緊或胸痛的現象

導致心肌梗塞的危險因子包含許多面向，跟生活習慣具有密切相關

1. 過胖（超過理想體重的 20%以上）易影響血液的運輸而加重心臟的負擔。
2. 有家族性遺傳此疾病者。
3. 工作競爭性強、職業壓力大、情緒緊繃、缺乏休息者。
4. 飲食不當：攝取過多高膽固醇、高熱量、高脂肪飲食。
5. 吸菸喝酒過量損傷動脈內膜及增加心肌缺氧狀況。
6. 疾病史：心臟疾病、高血壓、糖尿病、高血脂症、肥胖者，罹病率較高。

■ 心肌梗塞發作有哪些症狀？

1. 胸骨下有壓迫收縮性的疼痛，沈重感、燒灼感或難以形容之不舒適。
2. 疼痛可能反射到一側的手臂、肩、頸部、顎或背部，消化不良、噁心、嘔吐、心臟附近脹氣痛，左側通常會比較明顯。
3. 疼痛常伴有虛弱感、出汗、噁心、嘔吐、頭暈及明顯的不安。
4. 疼痛是突然的，持續時間約15-30分鐘或更久，休息無法緩解。
5. 嚴重時會呼吸困難、失去意識、心律不整、血血壓下降甚至休克。

接受心導管或相關治療以後，心臟的血液供應情形獲得改善，此時應接受積極的復健訓練。術前跟隨您的物理治療師，確實執行呼吸運動與咳痰訓練；住院期間加強學習監測自己的生命徵象，出院後回診復健科，執行完整的心臟物理治療運動訓練。可讓您更清楚地掌握身體的狀況，並更進一步地改善心臟及身體的機能，以發揮最佳的治療效果。



■ 運動的注意事項

1. 外出運動時，需攜帶硝酸甘油NTG藥物含片，運動時若有心絞痛可用
2. 運動前後需測量脈搏及血壓。
 - 休息心跳勿超過每分鐘 100 次或少於 50 次
 - 運動後脈搏勿比運動前多每分鐘 20 次或少於每分鐘 10 次。
 - 收縮壓勿超過200mmHg，舒張壓勿超過110mmHg。
3. 運動方式以步行為首選，活動量應慢慢增加，且包含暖身 5-10 分鐘與緩和運動。時間可慢慢增長，但不宜持續 30 分鐘以上。
4. 繞道手術多以正中胸骨切開的方式進行，患者於術後三個月內切勿執行擴胸、舉手過肩或可能壓迫胸口的運動，以免影響骨骼及組織癒合。
5. 避免過度費力的上肢活動，以免拉扯傷口。
6. 避免需暫時閉氣用力的活動（如用力解便），以免造成劇烈的血壓變化。
7. 外出運動應選擇氣候溫和時，勿在太冷或太熱的環境下活動（如夏天中午、冬天清晨、洗三溫暖、常進出冷氣房等）。
8. 注意若有下列情形，須停止運動立刻休息：
 - 極度疲倦
 - 運動後心跳增加持續10分鐘以上。
 - 運動後呼吸急促。
 - 持續 24 小時以上的疲倦。
 - 運動時上腹、肋骨下有刺痛感。
 - 關節、脛骨、足跟、小腿肌肉酸痛。
 - 突然的關節痛。
 - 運動後有噁心、嘔吐、胸悶、盜汗、眩暈的情形。
 - 如有以上情形，即表示心臟無法承受此活動量，應立即停止，並做充分休息。若休息一段時間，仍未恢復正常時，應盡快告知醫護人員做適當的處理，下次運動時應回到上一階段的活動。
9. 若有下列情形產生，在您運動前，須先與您的醫師聯繫：
 - 不正常的心跳 - 如不規則的脈搏、心悸、突然變快或慢的脈搏。
 - 胸部、手臂、喉嚨新出現或延長的痛、壓力感或不舒服。
 - 頭暈、輕微頭痛、昏暈、冒冷汗。

■ 小叮嚀

- 若您在執行以上活動時，有喘、說話費力、極為疲勞的情況產生，請諮詢相關醫療專業以保護您的健康

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1241#24
- 制訂單位/日期：復健醫學部物理治療組/109.07.27
- F-4200-CP-003

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