

照護您的心臟

我們竭誠協助您管理自己的健康



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

尊敬的計畫成員：

在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時為您提供幫助，以便您掌控心臟的健康。作為您的健康合作夥伴，我們編寫了此保健手冊。我們希望這可以協助您保持健康和活力。

敬祝安康

Alliance健康保險計畫

目錄

保護您的心臟

改變心臟健康	4
我的藥物清單	7
血壓	9
膽固醇	15

心臟病及中風

冠狀動脈疾病	20
心臟衰竭	22
心臟病發作	25
中風	28



在這本護理手冊中...

您將學習如何保持心血管的健康。您同時也會了解可能出現的常見問題，以及如何照護您的心臟。

為什麼要照護您的心臟？您的心臟和血管將營養及氧氣輸送到身體的每一個部份，為其正常運作提供燃料。心臟病是指心臟或血管出現問題。血管堵塞可能會造成心臟病發作或中風。

我們希望，您在此保健手冊中學到的知識能夠協助您保護您的心臟。

如果您有任何問題或疑慮，請與您的醫生或護士合作。



H先生及他心臟健康的故事：

H先生當時42歲，患有高血壓及高膽固醇。有一天在他女兒的足球賽中，他感覺到胸部有壓力，而且並沒有消失，因此他前往急診室就診。幸好他去了急診室。一些檢查發現他心臟病發作！他需要動開心手術。值得慶幸的是，手術很成功。

在那之後，他知道是時候該改變他的生活方式。他開始吃得更健康、做更多運動，並且為自己的健康負責。他還非常注意要避免自己抽菸。

H先生現在69歲了，依舊在想方設法地保持健康飲食和多運動。由於心臟病可能會家族遺傳，他的家人也變得更加能體會到健康心臟的重要性。



改變心臟健康

您可以採取一些措施來預防心臟病。即便您患有心臟病，這些訣竅將協助您改善心臟健康，從而預防其他問題產生或不讓您的疾病惡化。

要改善有利於心臟健康的生活方式，最好的方法是一次做出一個小小的改變。為自己設定目標，但不要嘗試自己一人完成。詢問您的醫生、家人和朋友，獲得他們的協助來達成目標！



健康飲食

練習吃健康均衡的飲食。多吃水果和蔬菜。選擇低脂、低鹽、低糖的食物。

多運動

與您的醫生一起制定對您最有效的運動計畫。這可能包括會使您呼吸急促並讓您的心跳加速的運動（例如快步走或跳繩）。以一週的大部分天數都要進行30分鐘的體能運動為目標。同時，每週進行2次強化您肌肉的運動。





維持健康的體重

請和您的醫生或營養師討論您的體重問題。為了減重或維持體重，要練習吃健康飲食、少坐並多運動。

如需瞭解更多，請造訪www.alamedaalliance.org/live-healthy-library，並選取「Healthy Eating, Exercise, and Weight」（健康飲食、運動及體重）。

避免抽菸

如果您抽煙，戒掉它。如需幫助來制定戒菸計畫，請詢問您的醫生或致電華語免費戒煙專線：**1.800.838.8917**。藥物也能幫助您戒菸。如果您不會抽煙，請遠離其他會抽煙的人。



知道您的數據

確保您定期接受醫生診治。詢問您的血壓、膽固醇和血糖。如果需要改善您的數據，請與您的醫生合作制定計畫。

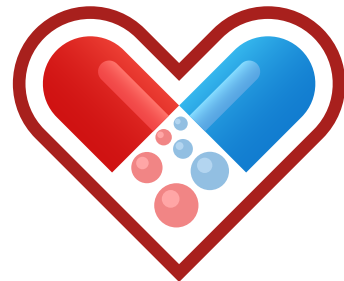


減輕壓力

尋找降低及管理壓力的健康方式。這能夠協助您獲得足夠的睡眠及運動。您同時可以學會放鬆的技巧，例如呼吸、正念和冥想。

遵從您的治療計畫

去醫生處進行檢查，並按處方服用藥物。保留一份您所有藥物的清單，進行健康照護就診時攜帶此清單。如有需要，使用藥丸盒來整理您的藥物。



我的藥物清單

保留您服用的所有藥物的清單非常有幫助。這有助於您追蹤您的服藥計畫，並讓您的所有醫療保健團隊成員知道您正在服用的藥物。

記錄您的藥物

此為藥物清單範例，您可以從健康生活資料庫的「Heart Health」（心臟健康）部分下載和列印，網址為：

www.alamedaalliance.org/live-healthy-library。

您還可以建立這樣的清單來使用。

使用藥物清單時：

- 請列出您服用的所有藥物。包括藥品、草藥和補充品。
- 請在每次前往醫師、緊急醫療服務或醫院就診以及前往藥房時攜帶此清單。
- 請避免用完藥物。當您需要更多藥物時，請與您的醫師和藥房溝通。
- 如果您對您的藥物有任何問題或疑慮，請諮詢您的醫生或藥房。



血壓

當您就診時，請醫生檢查您的血壓。您的醫生可能已經告知您血壓偏高。這代表什麼意思？

血壓為每次心跳施加於血管壁上的力量。施加的力量越強，您的血液就越難在血管中流動，而您的血壓就會越高。

如果您的血壓高，您的心臟就會比正常情況下更努力工作。如果血壓長期處於高水平，會損害您的心臟，並導致心臟病和中風等問題發生。經常沒有任何徵兆或症狀，許多人也不知道自己有高血壓。唯一知道的方式就是定期檢查您的血壓。





量測您的血壓

血壓檢查通常會在您的上臂系上一個稱作腕帶的寬帶進行檢查。空氣打入腕帶裡。當空氣從腕帶釋放出來時，就能量測到您的血壓。

血壓量測技巧：

- 量測血壓前的30分鐘，請禁止飲食、抽菸或運動。
- 測量前請先排空膀胱。
- 坐在有靠背的舒適椅子上，靜候至少5分鐘後再開始測量。雙腳平放在地上，勿交叉雙腿。
- 將纏好壓脈帶的手臂平放在桌上，需與心臟保持同一高度。確保血壓計的壓脈帶與手臂貼合，但不要太緊。壓脈帶應直接接觸皮膚，不要隔著衣物。
- 量測血壓時，請不要說話。
- 如果是在家裡量血壓，請每天於固定時間測量。測量至少兩次，兩次間隔1或2分鐘。

血壓數字

血壓所測出的數值通常第一個數字會超過第二個數字。舉例來說，您可能聽到醫生說「110和72」。

- 上方的數字較高，稱作**收縮壓**讀數。該數值代表心臟跳動於血管中產生的壓力。
- 下方的數字較低，稱作**舒張壓**讀數。該數值代表心臟二次跳動之間休息時於血管中產生的壓力。

血壓種類	收縮壓毫米汞柱 (較高的數字)		舒張壓毫米汞柱 (較低的數字)
正常	低於120	並且	低於80
偏高	120-129	並且	低於80
高血壓 (血壓過高) 第1階段	130-139	或者	80-89
高血壓 (血壓過高) 第2階段	140或更高	或者	90或更高
血壓很高 (立即諮詢您的 醫生)	高於 180	並且/ 或者	高於120

正常血壓

正常血壓指的是上方數值高於120（收縮壓），而下方數值低於80（舒張壓）。每個人的血壓每天每小時都會不斷改變。

高血壓

高血壓也稱作**血壓過高**。高血壓指的是上方的數值達到或超過130或下方的數值達到或超過80。只有多次檢查血壓都處於高血壓狀態，才會診斷為高血壓。

血壓很高

如果上方的血壓數值 高於180 或下方數值 高於120，代表您的血壓很高。

如果您同時出現胸痛、呼吸短促、背痛、麻痺或虛弱、視覺改變或說話困難等症狀，這就是緊急狀況。**請馬上撥打9-1-1。**

如果您沒有任何上述這些症狀，請等待5分鐘再檢查一次。如果第二次讀數依舊很高，**請馬上諮詢您的醫生**。您的醫生可能會決定更換您的藥物。



血壓控制

您可以做出有助於控制血壓的改變：

- 多吃新鮮水果和蔬菜。
- 盡可能每天運動。
- 尋找降低及管理壓力的健康方式。
- 限制飲酒或戒掉酒精。
- 限制您飲食中的鹽分或鈉。
- 如果您抽煙，請戒菸。
- 達到並維持健康的體重。
- 按醫生處方服用血壓藥物，即便您血壓處於正常狀態。
- 與您的醫生討論，了解應多常量測一次您的血壓。



是鹽還是鈉？

「鈉」是鹽的化學名稱。您可以在食物標籤上看見這個名稱。

身體需要少量的鈉來運作，但我們大多數人會吃進過多的鹽。這些鹽分大多來自加工食物或外食。

高鹽的飲食會提高血壓。當您降低鹽分攝取量，血壓會在幾週內開始下降。

為了少吃鹽

多選擇：

- 新鮮草藥或大蒜
- 新鮮或冷凍蔬菜及水果
- 檸檬汁和醋
- 低脂乳製品產品（酸奶和牛奶）
- 低鈉調味品
- 無鹽或低鈉食物

少吃：

- 速食
- 加工乳酪和肉品
- 零食

少用：

- 大蒜/洋蔥鹽
- 食譜中所含鹽分
- 醬油
- 牛排醬和肉品嫩化劑



膽固醇

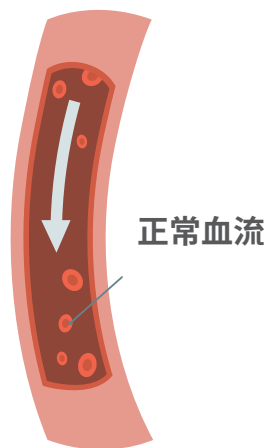
為了您的心臟健康，檢查並控制**膽固醇**是一件很重要的事。膽固醇是身體運作所需的一種蠟質脂肪類物質。您的肝臟製造所有您所需的膽固醇。膽固醇也存在於來自動物的食物中，例如肉類、蛋、牛奶產品及豬油。

血液中存在過多膽固醇可能會增加罹患心臟病及中風的風險。

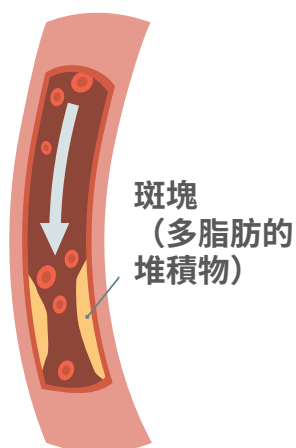
膽固醇偏高通常沒有徵兆或症狀。

唯一知道的方式就是接受血液檢測。詢問您的醫生您應該多久檢查一次膽固醇。

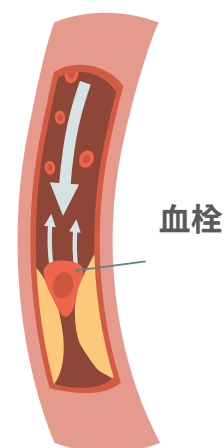
正常動脈



斑塊堆積



狹窄動脈
被血栓堵塞



膽固醇相關數值

檢查結果顯示這些種類的膽固醇及脂肪含量：

您的低密度脂蛋白(Low Density Lipoprotein, LDL)（「不良的」）血液膽固醇含量

這類型的膽固醇可能會堆積在血管壁上並減少血流量。

含量越低越好。

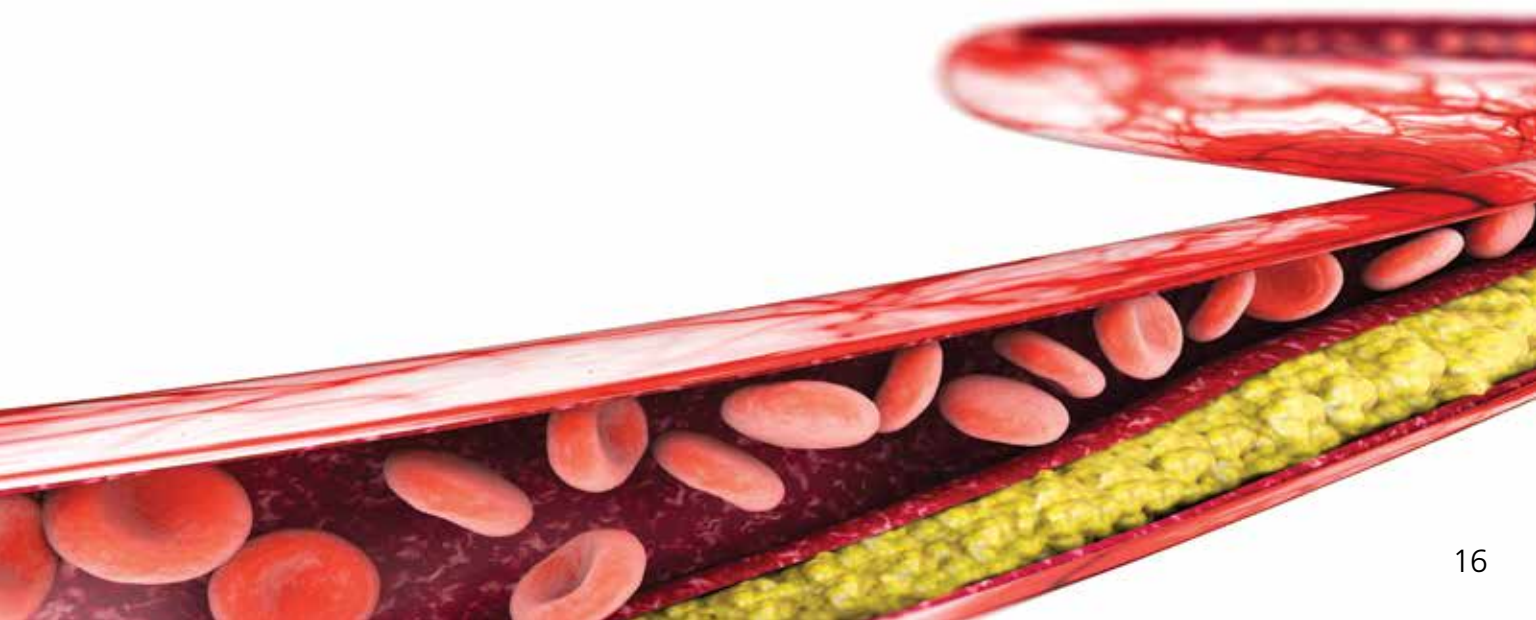
- 低於100為最佳狀態。
- 如您檢測出的含量達到或高於130，請與您的醫生一起制定治療計畫。

您的高密度脂蛋白(High Density Lipoprotein, HDL)（「良好的」）血液膽固醇含量

這種類型的膽固醇會協助血液中多餘的膽固醇流回您的肝臟，您的身體可以藉此代謝掉多餘的膽固醇。

含量越高越好。

- 含量達到或高於60可以幫助您防止患上心臟病。
- 如您的含量低於40，請與您的醫生一起制定治療計畫。



您的血液總膽固醇含量

這是您血液中HDL及LDL的總含量。

- 該數值低於200為最佳狀態，但取決於您的HDL及LDL分別的含量。

您的血液三酸甘油酯含量

這是身體最常見的脂肪種類。

高含量可能會增加罹患心臟病的風險。

- 低於150為最佳狀態。
- 如果您的含量達到或超過200，請和您的醫生討論治療方式。



膽固醇控制

您的醫生會使用這些數值結合對您健康的了解，推薦您應該採取哪些步驟來降低您罹患心臟疾病或中風的風險。

遵從您的照護計畫

- 定期看醫生並檢查您的膽固醇含量。
- 按處方規定服藥。
- 請與您的醫生、護士或營養師合作制定飲食和運動計畫。達到並維持健康的體重。





多選擇：

- 富含纖維的食物，例如豆類、新鮮水果和蔬菜及全麥食物。
- 含有健康不飽和脂肪的食物，例如鱷梨、魚類、堅果和橄欖油。
- 以新鮮食物取代加工食品
- 低脂食物，例如魚類、脫脂牛奶和去皮雞胸肉。

少吃：

- 含有膽固醇及飽和脂肪的食物，例如黃油、乳酪、肥肉、豬油及全脂牛奶。
- 炸物。試著以烘烤、燒烤或蒸煮食物替代。
- 含有反式脂肪的加工食品。檢查食物標籤，避免成分列表上含有「hydrogenated oils」（氫化油）的食物。

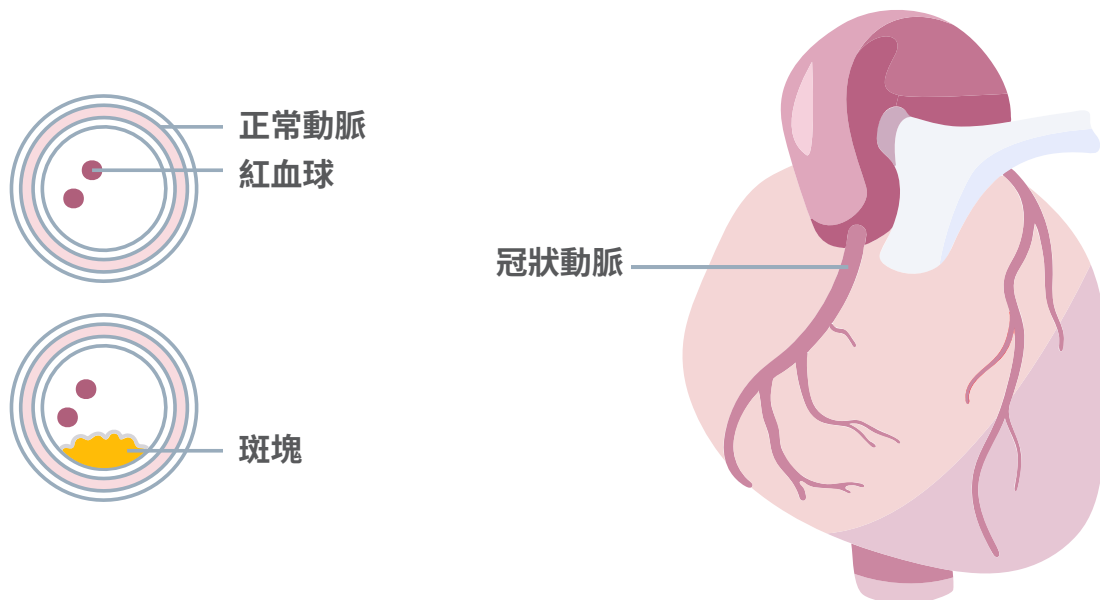
冠狀動脈疾病(CAD)

冠狀動脈疾病(Coronary Artery Disease, CAD)是最常見的一種心臟病類型。罹患CAD，為心臟肌肉提供血液的血管（動脈）會硬化且變窄。這是血管中稱作斑塊的多脂肪堆積物所導致。這種堆積物稱作**動脈粥狀硬化**(ath-uh-roh-skluh-roh-sis)。

隨著斑塊堆積在血管中，會減少流進心臟肌肉的血液。可能會發生胸痛（心絞痛）、呼吸短促或其他症狀。

如果血液停止流動或被阻塞，就會導致心臟病發作。隨著時間累積，CAD會削弱心臟肌肉，並導致心臟衰竭。

對某些人來說，心臟病發作是CAD的第一個跡象。如果您罹患心臟病的風險較高或出現症狀，請讓您的醫生進行檢查，查看您是否罹患CAD。



您的照護

目標在於改善流進您心臟肌肉的血流量，並降低您心臟病發作的風險。

治療可能包括：

- 心臟康復計畫
- 低脂及低鹽飲食
- 運動
- 藥物
- 如果您抽煙，請戒菸
- 達到健康的體重
- 手術



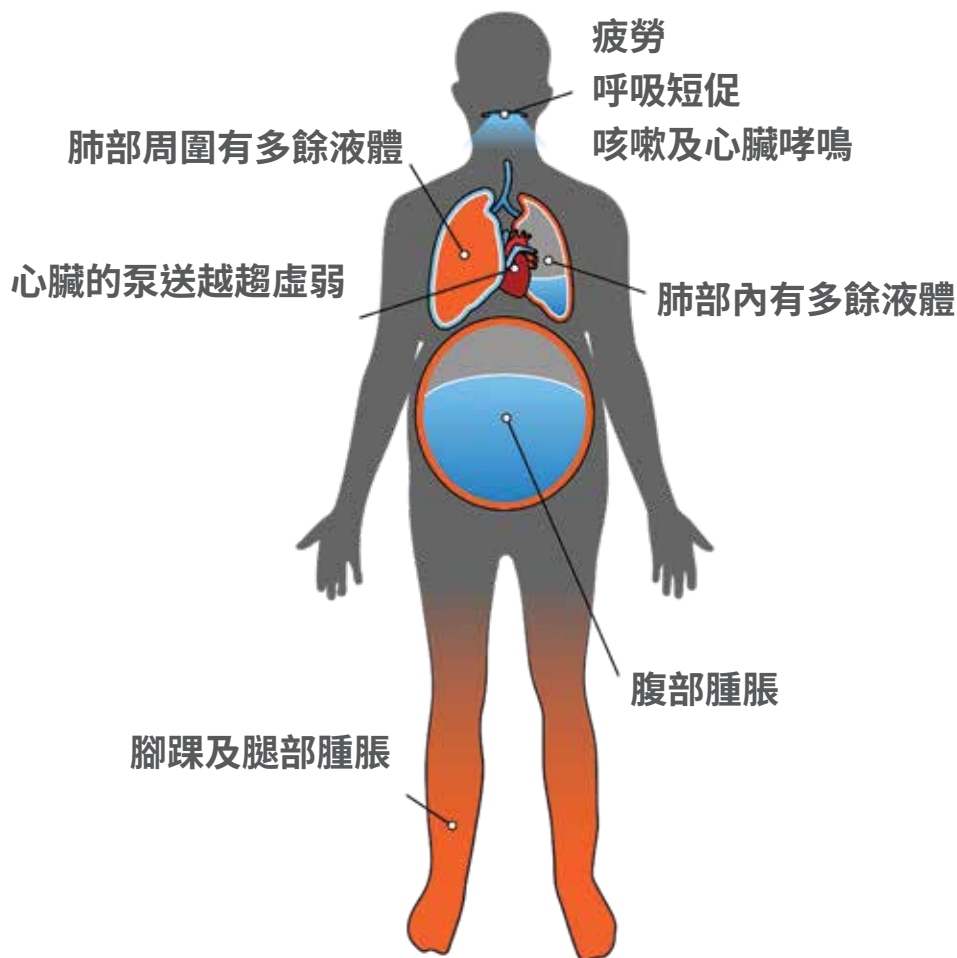
什麼是「心臟康復」？

心臟康復(Cardiac rehabilitation, rehab)是為任何曾發作過心臟病、發生心臟衰竭或罹患其他需要手術或醫療照護的心臟問題的患者所設計的計畫。此計畫包括運動、健康教育及諮詢。心臟康復可以協助您變得更強壯，並建立維持心臟健康的習慣。

心臟衰竭

心臟衰竭又稱作充血性心力衰竭症，心臟肌肉被削弱，無法如正常運作一樣強力地泵送血液及氧氣。血流速度會變慢，液體會堆積在您的肺部或其他身體部位。您的心臟依然會持續泵送，但您的身體無法獲得充足的血液及氧氣。

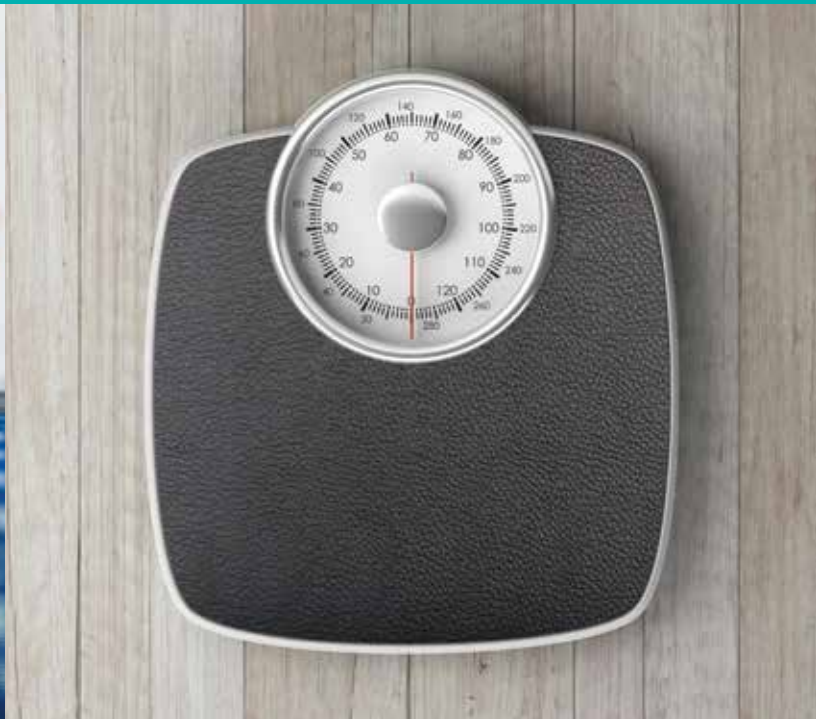
心臟衰竭的症狀



您的照護

- 向您的醫生詢問心臟康復計畫。
- 與您的醫生討論追蹤的內容及症狀的任何變化。
- 每天做運動，但需要適當的休息。
- 每年接種流感疫苗。請向您的醫生諮詢肺炎疫苗。
- 限制飲酒。
- 限制您飲食中的鹽分或鈉。
- 按醫生建議限制每日飲用的液體。
- 如果您抽煙，請戒菸。
- 按處方規定服藥。
- 治療可能也會包括心臟移植及其他手術。
- 每日量體重，檢查是否因體液增加而體重增加。保持記錄體重。



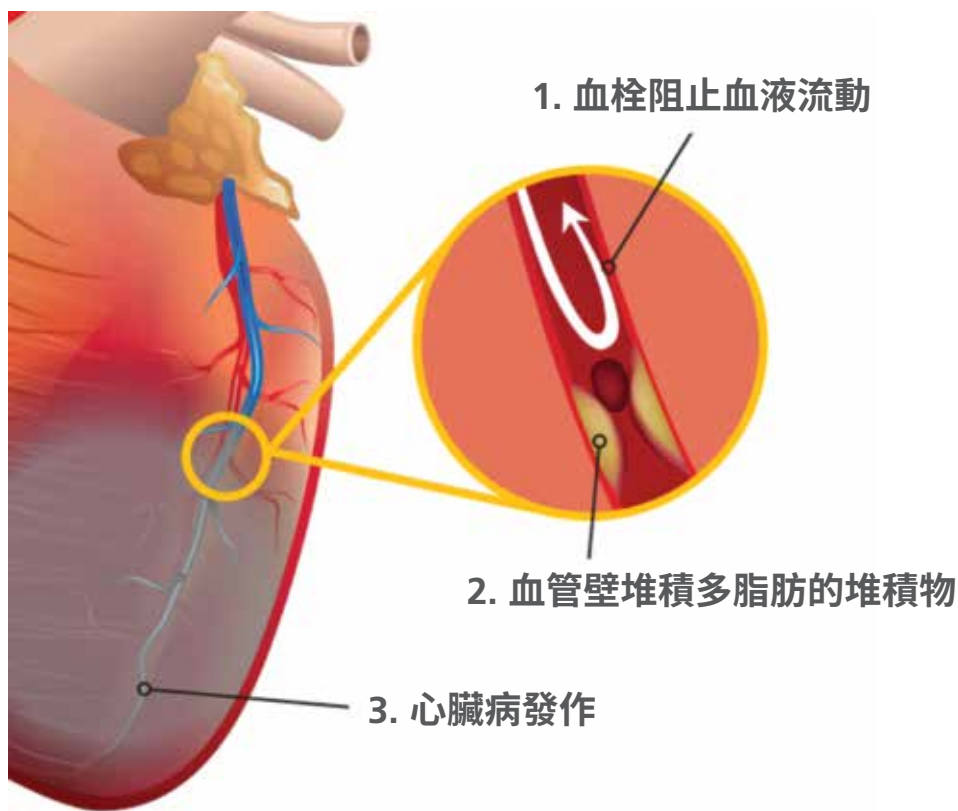


如果您有下列症狀，請立刻告知醫生：

- 咳嗽或哮鳴。
- 感到意識不清、暈眩或頭昏腦脹。
- 呼吸困難。
- 一天增加超過2至3盎司的體重。
- 一週增加超過5磅的體重。
- 飲食習慣或胃口改變。
- 睡眠有困難或難以躺下。
- 發現您的腳、腳踝或身體其他部位腫脹。

心臟病發作

當提供心臟肌肉氧氣的血管阻塞，會導致**心臟病發作**，停止血液流進部分的心臟裡。這也稱作心肌梗塞或簡稱MI。如果不立即接受治療，部分心臟肌肉則會壞死。您越早獲得治療，就會使您的心臟受到越少損壞。

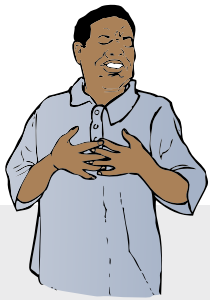


心臟病發作的警告徵兆

如果您或其他人出現心臟病發作的警告徵兆，請致電**9-1-1**請求協助。

請勿自行駕駛前往醫院，以免耽誤就醫時間。每一分鐘都很重要！

心臟病發作的常見警訊包括：



胸部出現壓力



一隻手臂或雙臂、背部或胃部感到不適



脖子或下巴感到不適



覺得無法呼吸



頭昏腦脹或像是出了一身冷汗



胃部不適

胸痛是最常見的徵兆，會持續超過好幾分鐘，或反反復復發生這種徵兆。但對某些人來說——尤其是年長者、女性或糖尿病患者——心臟病發作時**可能不會出現胸痛**。

徵兆因人而異。徵兆可能很輕微或緩慢出現，或是突然出現並且很劇烈。如果您之前曾發作過心臟病，第二次心臟病發作可能不會出現一樣的徵兆。

如果您或其他人出現心臟病發作的任何徵兆，請立刻致電**9-1-1**。



在醫院

會進行檢查，查看您是否曾發作過心臟病，或您的心臟是否受到任何損傷。您可能需要在醫院待上幾天。您可能會開始服用藥物和接受治療，以改善您心臟的血流量。

心臟病發作後的照護

如果您曾發作過心臟病，您的心臟可能已經受損。未來您可能更容易出現心臟病發作、中風、腎臟疾病或其他問題。

您可以使用下列步驟來降低罹患機率：

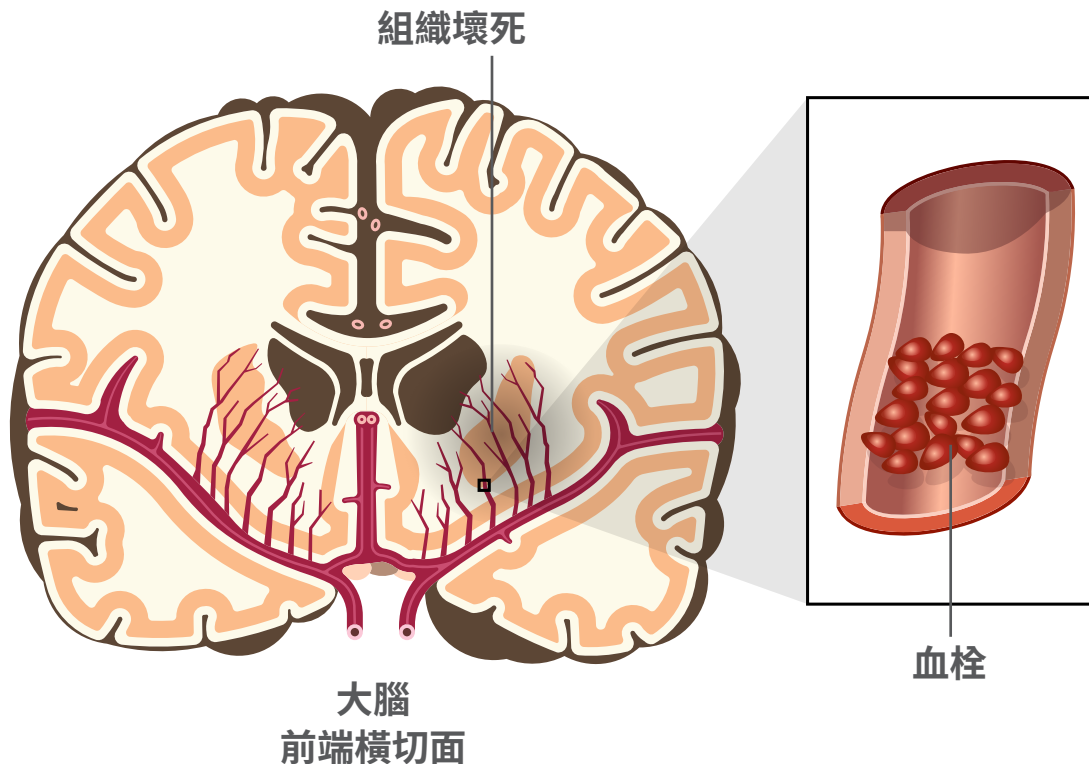
1. 進行回診。
2. 詢問加入心臟康復計畫的相關資訊。
3. 限制您的運動量約4至6週的時間。
4. 遵從醫生及營養師建議的飲食。
5. 每天量體重，檢查是否出現液體堆積的狀況。多餘的液體會使您的心臟負擔更重。如果您一夜之間增加2至3盎司的體重，請致電您的醫生。
6. 避免體溫過高或過低。
7. 如果您發現在心臟病發作後，情緒轉變惡化或幾週之內沒有改變，請致電您的醫生。
8. 在飲食、運動及壓力管控方面維持健康的生活習慣。

您的醫生可能會給予您其他指引。

中風

當為大腦供應氧氣和血液的血管阻塞或爆裂時，就會導致中風。接著受影響的大腦部分會無法運作，該部分控制的身體部位也無法運作。請務必立刻接受治療。

如果您出現中風的徵兆，但徵兆在幾分鐘至數小時後消失，這稱作**暫時性腦缺血發作(transient ischemic attack, TIA)**，或稱「小中風」。這是嚴重的警告，代表身體出現問題，未來可能會中風。



中風警告徵兆

如果您或其他人出現中風的警告徵兆，請致電**9-1-1**請求協助。

請勿自行駕駛前往醫院，以免耽誤就醫時間。每一分鐘都很重要！



**臉部
下垂**



**手臂
虛弱**



**言語
困難**



**把握時機
很重要。**

徵兆可能包括：

- 突然意識不清，說話或理解困難。
- 臉部、手臂或腿部，尤其是身體一邊突然出現麻痺或虛弱的狀況。
- 沒有任何緣由突然感到劇烈頭痛。
- 一隻或兩隻眼睛突然出現視覺困難。
- 突然步行困難、失去平衡或無法協調。

徵兆通常突然發生，但需要更長時間才會察覺是什麼疾病。徵兆種類、其持續時間及嚴重程度全都因人而異。

如果您或其他人出現中風的任何徵兆，請立刻致電**9-1-1**。

在醫院

會進行檢查，以查出疾病種類、發生的部位及造成中風的原因。您會獲得的治療種類將取決於中風類型。

中風後的照護

有時需要幾天時間才能確定損傷的類型。很難預測您能如何從中風康復。照護依據您個人所需及中風類型而規劃。

可能會包括：

- 調整您的運動，利用您較強壯的那側身體。
- 做運動來強化您的肌肉。
- 學習如何說話和溝通。
- 學習安全飲食的方法。
- 康復治療。

預防中風

- 避免摔倒及受傷。
- 養成健康的飲食習慣。
- 經常運動。
- 限制飲酒。
- 如果您抽煙，請戒菸。
- 如果罹患高血壓、高膽固醇、糖尿病及心臟病，請接受治療。



照護
您的心臟
日誌

請使用此部分記錄您的進展以及
您想諮詢醫生的任何問題。



您是否需要更多幫助？請致電Alliance健康保險計畫
週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4577** • 免費電話：**1.855.891.9169**

聽障與語障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org