



心血管疾病之飲食原則

一、預防心血管疾病之重要性

據衛生署「國人十大死因」統計：腦血管疾病、心臟疾病、高血壓性疾病在歷年十大死亡原因中分佔第二、四、十位，且罹患心血管相關疾病的人口亦不斷地增加；因此藉由飲食的調整，以預防與解決心血管相關疾病發生，為國人必須重視的課題。

二、罹患心血管疾病常見原因

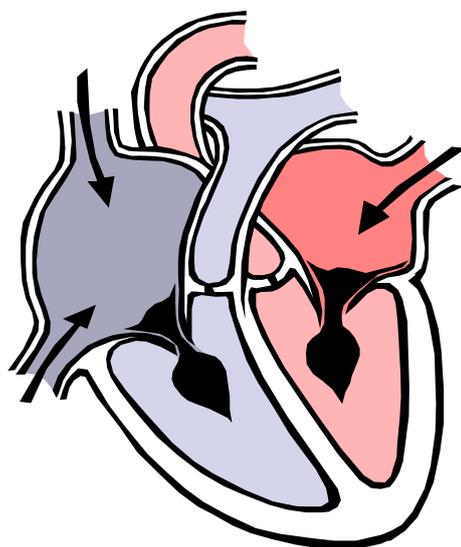
遺傳、飲食、肥胖、高血壓、高血脂症、糖尿病、缺乏運動等。

三、心血管疾病患者飲食原則

1. 避免常食用含鈉量高的食物。
2. 避免食用含蔗、果糖等純糖之高熱量飲食，如糕餅、小西點、甜飲料等。
3. 少吃膽固醇高的食物。
4. 多食用富含纖維的食物。
5. 食物宜精不宜多。
6. 每日攝取適當之營養素。
7. 食用易咀嚼消化的食物。
8. 增加高纖維食物的攝取，如高纖維的蔬菜食物、全穀類食物、或未加工的豆類，如葉菜類、竹筍、茼蒿、糙米、燕麥、全麥麵包、黃豆、紅豆、綠豆等。
9. 避免提重物等用力的工作。
10. 避免周圍溫度太熱或太冷。
11. 適度運動，避免便秘。

四、心血管疾病患者運動原則

1. 避免飯後運動。
2. 避免快速的爬樓梯。
3. 避免等長收縮運動或推舉。



五、心血管疾病患者運動注意事項

若有以下徵兆，表示運動劇烈之警訊，請立即休息，停止運動。

1. 腿部浮腫。
2. 顏面潮紅或體溫超過攝氏 38 度以上。
3. 運動時之心縮壓比休息時增加 20 毫米汞柱以上，或血壓突降。
4. 運動時脈搏比休息時增加 20 次/分，或減少 10 次/分以上。
5. 呼吸超過 30 次/分或有氣喘現象。
6. 頸部靜脈擴張。



溫馨、精緻、
優質的社區醫院



關心您

永康榮民醫院護理部製作 N093