

認識心絞痛

●什麼是心絞痛？

心絞痛是因為冠狀動脈的一種疾病，那是由於膽固醇積聚而使動脈血管逐漸變小所導致的，如果這種情況繼續惡化，血管就會減少輸送氧氣與養份到心臟，可能會出現手臂及胸口緊痛、脖子、背部及手指感到不舒服。

當下列情況發生時，你會發覺胸口疼痛：如心情不安或生氣時、運動過於劇烈時、吃的太飽。這意味著你的血管已經開始有些阻塞，應提早檢查及治療，可預防將來患上心臟病。

●運動與飲食習慣

如果您患有心絞痛，您自己必須多多照顧自己的心臟，時時請教您的醫師、護士及營養師有關這方面的資料，來維持你的健康。

節食——身體吸收太多脂肪，血管較容易阻塞，所以您應該

- 少吃動物性脂肪
- 避免吃油炸食物
- 多吃高纖維食物如：新鮮水果及豆類
- 以脫脂或低脂奶代替全脂牛奶

吸煙——吸煙的人比不吸煙的人容易患心臟病，停止吸煙您會活動長壽又快樂。

運動——經常運動可以協助減低膽固醇水平及防止血管阻塞，你可以運動。

- 開始時，每天散步半小時左右。
- 每星期同樣運動 2~3 次。
- 逐漸酌量增加運動時間及次數。
- 時常記住運動要攜帶藥片。

壓力——你應該學習如何放鬆自己，最好能養成一種能使您身心愉快的嗜好，避免參與一些會使情緒不安的運動，這些無形的壓力會導致心絞痛發作，應時時注意。