

心臟病發作後：如何照顧我的健康

After a Heart Attack: What to do for my health

何謂心臟病發作？心臟病發作，又名心肌梗塞，是當其中一條供血至心臟的動脈血管堵塞了，以致從該動脈接收血液的心臟部位受損。動脈堵塞的時間越長，心臟病發的程度便越嚴重。

留意心臟病發作的癥狀

- 我知道要留意有無：
 - 胸口、手臂、背部、頸部或上下顎感到疼痛、被壓或不適
 - 氣喘
 - 胃部不適、嘔吐、打嗝或胃灼熱
 - 出汗或皮膚濕冷
 - 快速或不穩定的心跳
 - 感到暈眩或頭昏
- 如果我出現這些癥狀，並且在休息或服藥後仍然持續，則表示我可能是心臟病發作。

我將立即致電 9-1-1。

*我不會獨自前往急症室。

- 我知道如何處理心臟病發作的病癥。



硝酸甘油 Nitroglycerine (心絞痛的緊急藥物)：

1. 放一粒在舌頭底下。
2. 等候五分鐘。
3. 可以重複多做兩次。
4. 如果癥狀沒有減退或消失，致電 9-1-1。

定期接受健康檢查

- 回家後我將在一(1)星期內約見我的家庭醫生。如果我沒有家庭醫生，我將告訴護士。
- 我將與醫生商討我的健康狀況和隨後的護理工作。
- 我將詢問應否約見心臟科醫生。

保持活躍和健康飲食

- 我知道如何保持活躍。我知道長遠來說，做運動和健康的飲食對我是重要的。
- 我將問醫生我應否參加心臟檢查計劃或運動計劃。
- 我知道如果我長時間感到憂慮或抑鬱，可以隨時尋求幫助和支援。
- 我已得到一些指引，知道如何回復做運動／性生活。



戒煙

- 如果我是吸煙者，我知道為了健康，最好就是停止吸煙。
- 如果我要尋求協助戒煙，可以瀏覽網址 www.quit.now.ca 或致電 1-877-455-2233。



服用我的藥物

- 我知道我的藥物有助改善血液流動，並減輕心臟對氧氣的需求。
- 我將領取需要補充的藥物，並請藥劑師再次解釋服用方法。
- 在停用任何藥物之前，我將先徵詢我的藥劑師或醫生。



經歷心臟病發作後，我是最了解自己身體獨特情況的專家。
我是負責管理好自己身體健康的最重要的人。

心臟病發作後的資源

菲沙衛生局心臟科服務

- 健康心臟計劃 (Healthy Heart Program)
 - 心臟檢查計劃 (Cardiac Check-In Program)
 - 心臟康復計劃 (Cardiac Rehabilitation Program)
- 計劃或需由醫生轉介。

菲沙衛生局支援計劃

- 起來做運動課程 (Get up and Go Classes)
(少量費用，65 歲或以上)
在各社區中心舉辦
604-587-7866
- 戒煙診所 (Smoking Cessation Clinic)
在 Ridge Meadows 醫院舉辦
604- 463-1820

網址和社區資源

- www.HealthLinkBC.ca 8-1-1
網上資訊，或於早晚任何時間致電給註冊護士、藥劑師或營養師查詢。
- 尼古丁替代治療 8-1-1
為任何想戒煙的卑詩省民免費提供戒煙用的尼古丁貼片、硬糖、吸入器或口香糖。
- 慢性疾病自我管理
www.selfmanagement.ca 604-940-1273
由域多利大學協助提供 1-866-902-3767
- 心臟及中風基金會
www.heartandstroke.bc.ca 778-372-8000
- 心肺健康學會
heartandlung.ca
由卑詩大學協助提供