

心臟病衛教單

分類	發紺性心臟病通常較具立即的危險性，必須於嬰兒時期就進行手術。無發紺性心臟病雖不至於立即缺氧威脅生命，但常會有呼吸急促或呼吸困難及運動耐力普遍低落現象，長期下來不但影響生長且抵抗力差，極易受到感染，故應及早發現給予適當診治。																																					
症狀	這些症狀並非每個病童都有，需視心臟缺損之種類及嚴重程度而定。 * 心臟有雜音。 * 生長遲緩、運動耐力差、容易疲倦、嗜睡、胃口欠佳。 * 呼吸困難、呼吸急促、心跳過速、容易感冒、流汗多、盜汗。 * 發紺、杵狀指。(發紺、就是皮膚、指甲發紫、發黑的意思)。 * 蹲踞反應。 * 胸部突出、胸痛。																																					
注意事項	*避免飯後運動 *避免快速的爬樓梯 *避免等長收縮運動或推舉重物等用力的工作 *避免周圍溫度太熱或太冷 *預防便秘																																					
運動注意事項	不可勉強做競賽性的活動，但也不必過度限制活動，以免影響身心發展，感覺累的話就休息不要勉強自己。																																					
	分級																																					
	<table><tr><td>症狀</td><td>活動建議</td><td>就醫追蹤</td></tr><tr><td>* 心功能良好無症狀者 * 重度運動時才有症狀 * 中度及輕度運動時才有症狀 * 日常生活及輕度運動時也有症狀者</td><td>* 不需治療，不需限制活動量 * 需限制重度活動 * 需限制中度運動 * 需限制輕度運動 * 需在家或住院治療及臥床休息</td><td>* 不需醫療追蹤 * 需定期醫療追蹤 * 需作心內膜炎預防 * 父母需學習心肺復甦術</td></tr></table>					症狀	活動建議	就醫追蹤	* 心功能良好無症狀者 * 重度運動時才有症狀 * 中度及輕度運動時才有症狀 * 日常生活及輕度運動時也有症狀者	* 不需治療，不需限制活動量 * 需限制重度活動 * 需限制中度運動 * 需限制輕度運動 * 需在家或住院治療及臥床休息	* 不需醫療追蹤 * 需定期醫療追蹤 * 需作心內膜炎預防 * 父母需學習心肺復甦術																											
	症狀	活動建議	就醫追蹤																																			
	* 心功能良好無症狀者 * 重度運動時才有症狀 * 中度及輕度運動時才有症狀 * 日常生活及輕度運動時也有症狀者	* 不需治療，不需限制活動量 * 需限制重度活動 * 需限制中度運動 * 需限制輕度運動 * 需在家或住院治療及臥床休息	* 不需醫療追蹤 * 需定期醫療追蹤 * 需作心內膜炎預防 * 父母需學習心肺復甦術																																			
	<table><tr><td rowspan="6">醫療分類</td><td colspan="4">日常活動種類</td></tr><tr><td>室內活動</td><td>輕度活動</td><td>中度活動</td><td>重度活動</td></tr><tr><td>* 上課 * 閱讀</td><td>* 朝會 * 簡單體操 * 步行 * 短程郊遊 * 簡單游泳</td><td>* 游泳 * 體操 * 雙打網球 * 躲避球 * 桌球 * 短程跑步</td><td>* 賽球 * 賽跑 * 單、雙槓 * 跳箱 * 柔道 * 空手道</td></tr><tr><td>A 級</td><td>可</td><td>可</td><td>可</td></tr><tr><td>B 級</td><td>可</td><td>可</td><td>可</td></tr><tr><td>C 級</td><td>可</td><td>可</td><td>禁</td></tr><tr><td>D 級</td><td>禁</td><td>禁</td><td>禁</td></tr><tr><td>E 級</td><td>禁</td><td>禁</td><td>禁</td></tr></table>					醫療分類	日常活動種類				室內活動	輕度活動	中度活動	重度活動	* 上課 * 閱讀	* 朝會 * 簡單體操 * 步行 * 短程郊遊 * 簡單游泳	* 游泳 * 體操 * 雙打網球 * 躲避球 * 桌球 * 短程跑步	* 賽球 * 賽跑 * 單、雙槓 * 跳箱 * 柔道 * 空手道	A 級	可	可	可	B 級	可	可	可	C 級	可	可	禁	D 級	禁	禁	禁	E 級	禁	禁	禁
	醫療分類	日常活動種類																																				
		室內活動	輕度活動	中度活動	重度活動																																	
		* 上課 * 閱讀	* 朝會 * 簡單體操 * 步行 * 短程郊遊 * 簡單游泳	* 游泳 * 體操 * 雙打網球 * 躲避球 * 桌球 * 短程跑步	* 賽球 * 賽跑 * 單、雙槓 * 跳箱 * 柔道 * 空手道																																	
		A 級	可	可	可																																	
B 級		可	可	可																																		
C 級		可	可	禁																																		
D 級	禁	禁	禁																																			
E 級	禁	禁	禁																																			
<table><tr><td rowspan="5">活動建議</td><td>A 級</td><td>可</td><td>可</td><td>可</td><td>可</td></tr><tr><td>B 級</td><td>可</td><td>可</td><td>可</td><td>禁</td></tr><tr><td>C 級</td><td>可</td><td>可</td><td>禁</td><td>禁</td></tr><tr><td>D 級</td><td>禁</td><td>禁</td><td>禁</td><td>禁</td></tr><tr><td>E 級</td><td>禁</td><td>禁</td><td>禁</td><td>禁</td></tr></table>					活動建議	A 級	可	可	可	可	B 級	可	可	可	禁	C 級	可	可	禁	禁	D 級	禁	禁	禁	禁	E 級	禁	禁	禁	禁								
活動建議	A 級	可	可	可		可																																
	B 級	可	可	可		禁																																
	C 級	可	可	禁		禁																																
	D 級	禁	禁	禁		禁																																
	E 級	禁	禁	禁	禁																																	
以上資料摘自中華民國兒童心臟病基金會																																						

以上資料摘自中華民國兒童心臟病基金會

* 有任何問題歡迎聯絡

西松高中健康中心

分機：215

健康中心 心臟病衛教單張