

# 胸腔復健出院衛教

食	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 注意飲食健康</li><li>■ 避免食用過鹹、過油、過多的高膽固醇的食物，如肥肉、香腸、動物內臟、海產類（蝦、蟹、牡蠣）、蛋黃、牛油、乳酪</li></ul>
衣	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 穿衣注意需寬鬆舒適，避免穿著過緊的衣物</li><li>■ 注意保暖，利用洋蔥式穿法，避免溫度差異過大</li></ul>
住	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 注意環境的溫度</li><li>■ 避免在過冷、過熱或溫差變化大的環境活動</li><li>■ 建議浴室保持通風</li></ul>
行	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 三個月內避免自行開車、騎摩托車或腳踏車</li></ul>
育	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 注意危險徵狀(喘、悶、冒冷汗)</li><li>■ 記錄每日早晚的生理參數(血壓、心跳、體重)</li><li>■ 當運動或工作時有胸部不適情形，應立刻停止活動，並坐於椅子上休息，若仍有進一步不適且無緩解，請盡速就醫</li></ul>
樂	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 三個月內避免做擴胸運動</li><li>■ 活動時避免閉氣用力的動作，會增加心血管及傷口的負荷</li><li>■ 每日要保持 1~2 次的運動習慣</li></ul>



喘、胸悶、冒冷汗



記錄血壓、心跳、體重



保持運動習慣



屏東榮民總醫院

PINGTUNG VETERANS GENERAL HOSPITAL

復健科物理治療 關心您

08-7557885 轉 84222

# 每日生理參數紀錄表

姓名: \_\_\_\_\_

日期								
早上	心跳							
	血壓							
	體重							
晚上	心跳							
	血壓							
	體重							
日期								
早上	心跳							
	血壓							
	體重							
晚上	心跳							
	血壓							
	體重							
日期								
早上	心跳							
	血壓							
	體重							
晚上	心跳							
	血壓							
	體重							