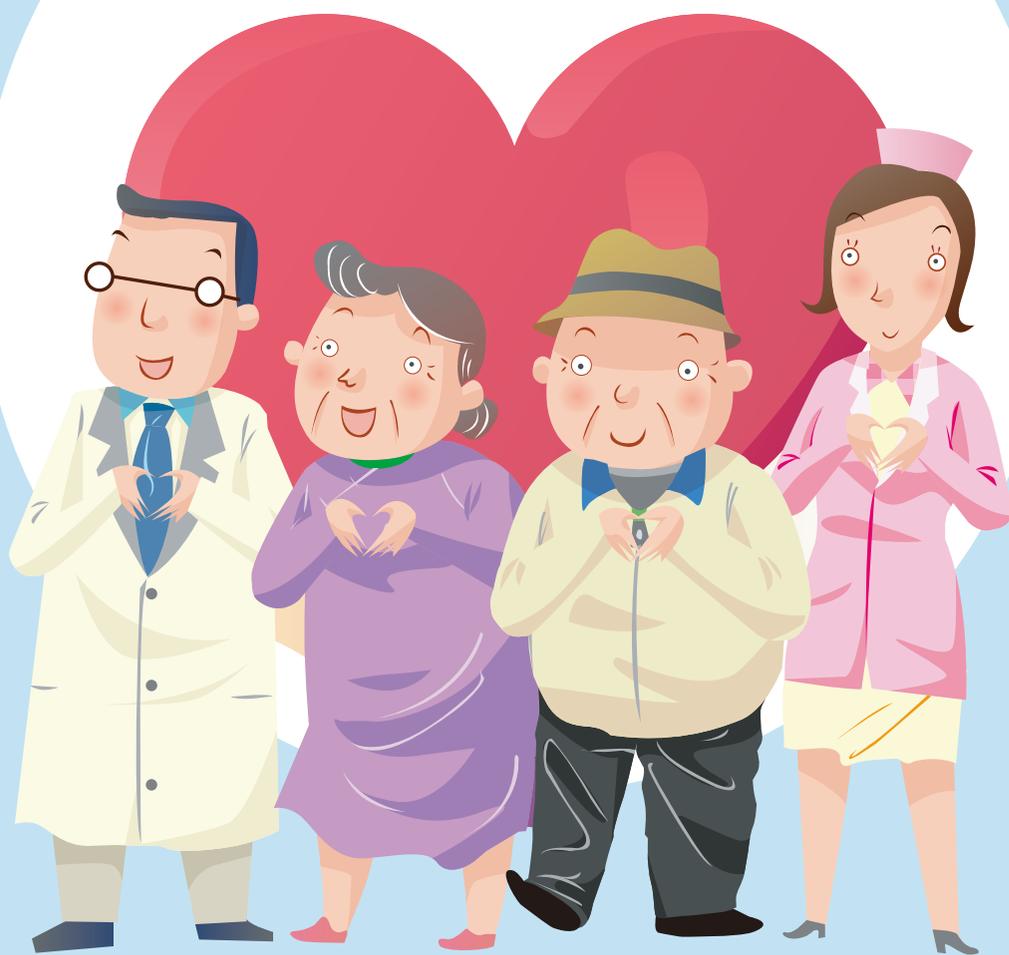


# 冠心病自我照護記錄本



行政院衛生署國民健康局 關心您

# 健康行為評估表

- 填答說明：

下列各題請以最近一個月為準，若你每天都有做到請打○，只要有一天沒做到就打×

例如： ○ (a) 每天洗澡 (表示最近一個月每天都有洗澡！)

× (a) 每天洗澡 (若有一天沒洗澡，表示沒做到！)

- 請您以最嚴厲的標準，來填答下列各題！

- \_\_\_\_\_ (1) 完全不吸菸 (註：最近一個月只要你曾吸過一根菸，請打×)
- \_\_\_\_\_ (2) 平常生活及工作環境中沒有二手菸  
(註：只要你的家人或同事有人抽菸使你無法避免暴露於二手菸，請打×)
- \_\_\_\_\_ (3) 不喝酒或少量喝酒  
(註：少量喝酒指每天啤酒 180cc 以下，或葡萄酒、紹興酒 60cc 以下，或威士忌 30cc 以下，或高粱酒 20cc 以下，但若不喝則已，一喝就超過一天的量，請打×)
- \_\_\_\_\_ (4) 不嚼檳榔 (註：最近一個月只要曾嚼過一顆檳榔，請打×)
- \_\_\_\_\_ (5) 每週運動三次以上，每次至少 30 分鐘且有流汗呼吸急促現象  
(註：只要天數不到三天，或每次運動不到三十分鐘，或沒有達到流汗及呼吸急促現象，都算沒有做到，請打×)
- \_\_\_\_\_ (6) 每天吃早餐 (註：只要有一天沒有吃，請打×)
- \_\_\_\_\_ (7) 每天至少吃三份蔬菜及兩份水果  
(註：一份蔬菜熟的約半碗，生的約一碗，一份水果約 4-6 兩)
- \_\_\_\_\_ (8) 每天至少喝 300cc 左右的乳類 (包括鮮奶、沖泡奶粉、優格、起士等) (註：只要一天沒有喝，請打×)
- \_\_\_\_\_ (9) 不吃或極少吃油膩食物 (如油炸物、肥肉、爌肉、雞鴨魚皮)  
(註：極少指每週少於一次)
- \_\_\_\_\_ (10) 不吃或極少吃醃製或罐頭食品 (如香腸、臘肉、燒烤、醬菜、豆腐乳、臭豆腐等) (註：極少指每週少於一次)

- \_\_\_\_ (11) 每天餐後及睡前都有刷牙 (註：指用牙刷、牙線或沖牙器清理)
- \_\_\_\_ (12) 不聽信廣告偏方，也不服用親朋好友介紹之藥物或補品  
(註：只要是服用非醫療專業人員所介紹之藥物、補品、偏方，都算沒做到，請打×)
- \_\_\_\_ (13) 不吃別人或自己以前剩餘的藥物，也不把自己剩餘的藥物給別人或小孩 (註：只要是沒有經過醫師的診斷就把過去剩下的藥物重覆使用，請打×)
- \_\_\_\_ (14) 每天睡眠7-8小時 (註：包括午睡)
- \_\_\_\_ (15) 每天晚上11點以前上床睡覺
- \_\_\_\_ (16) 很少感覺到壓力或大部分時候都能放鬆  
(註：指當有壓力或煩惱時，能在一天內完全調適或處理完)
- \_\_\_\_ (17) 定期量血壓且維持血壓正常 (註：定期量血壓指40歲以上，每年至少量一次血壓；其他的人則每三年至少量一次。正常血壓為120/80mmHg)
- \_\_\_\_ (18) 定期量血糖且維持血糖正常 (註：定期量血糖指40歲以上，每年至少量一次血糖；其他的人則五年至少量一次。正常血糖指空腹血糖為80-100mmHg)
- \_\_\_\_ (19) 維持正常的身體質量指數 (註：BMI = 體重(公斤)/身高的平方(公尺<sup>2</sup>)；BMI < 18.5 為過輕；18.5 ≤ BMI < 24 為正常；24 ≤ BMI < 27 為過重；BMI ≥ 27 為肥胖)
- \_\_\_\_ (20) 依性別年齡定期參加健康檢查 (註：65歲以上者每年一次，40-65歲者每三年一次，其他則依性別、年齡或工作單位之建議參加)

※ 分數計算：以上各項打○者，每題5分，滿分100分！

※ 請問您共做到幾項？\_\_\_\_\_項，合計\_\_\_\_\_分



# 未能執行健康行為之原因調查表

## 健康行為一覽表

- |             |                 |                 |                   |
|-------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| (1) 不吸菸     | (2) 沒有吸二手菸      | (3) 不喝或少量喝酒     | (4) 不嚼檳榔          |
| (5) 每週運動三次  | (6) 每天吃早餐       | (7) 每天吃五份蔬果     | (8) 每天喝 300cc 的乳類 |
| (9) 不吃油膩食物  | (10) 不吃醃製食物     | (11) 每天餐後都有刷牙   | (12) 不聽信廣告偏方      |
| (13) 不吃剩餘藥物 | (14) 每天睡 7-8 小時 | (15) 每晚 11 點前睡覺 | (16) 很少感到壓力       |
| (17) 定期量血壓  | (18) 定期量血糖      | (19) 維持適當體重     | (20) 定期參加健康檢查     |

1. 請問未來一個月，您覺得最容易改變的行為是什麼？(請填上表號碼) \_\_\_\_\_

※ 建議您從今天回家後就開始改變，馬上增加 5 分哦！！

2. 請問在未來一個月，您覺得最難改變的行為是什麼？(請填上表號碼) \_\_\_\_\_

3. 請問是什麼原因讓您覺得很難改變？(請在適當的格子裡打✓)

<b>個人因素</b>	<input type="checkbox"/> 沒有毅力 <input type="checkbox"/> 不覺得需要 <input type="checkbox"/> 缺乏動機 (很懶、沒想過、不想改變)	<input type="checkbox"/> 曾經失敗過 <input type="checkbox"/> 沒有信心 <input type="checkbox"/> 沒有能力改變 <input type="checkbox"/> 上癮	<input type="checkbox"/> 不知道如何改變 <input type="checkbox"/> 不覺得對健康有危害 <input type="checkbox"/> 導致身體不舒服或不適應
<b>情境因素</b>	<input type="checkbox"/> 外出 <input type="checkbox"/> 排隊 <input type="checkbox"/> 看電視 (看電影) <input type="checkbox"/> 等人 <input type="checkbox"/> 特殊場合 (宴會、婚禮) <input type="checkbox"/> 不方便 <input type="checkbox"/> 週末假日 <input type="checkbox"/> 天氣不好或氣候寒冷	<input type="checkbox"/> 有生活危機 <input type="checkbox"/> 有更重要的事發生時 <input type="checkbox"/> 工作壓力或課業繁重 <input type="checkbox"/> 沒有時間 <input type="checkbox"/> 需要提神 <input type="checkbox"/> 吃完飯後 <input type="checkbox"/> 早晨醒來 <input type="checkbox"/> 疲倦或太累	<input type="checkbox"/> 身體不舒服 <input type="checkbox"/> 開車 (坐車) <input type="checkbox"/> 工作中間的休息時間 <input type="checkbox"/> 找不到或買不到 <input type="checkbox"/> 無聊時 <input type="checkbox"/> 看到相關廣告 <input type="checkbox"/> 思考事情 <input type="checkbox"/> 睡不著
<b>心理因素</b>	<input type="checkbox"/> 不好吃 <input type="checkbox"/> 不喜歡 <input type="checkbox"/> 很麻煩 <input type="checkbox"/> 有煩惱或很煩時	<input type="checkbox"/> 感到壓力 <input type="checkbox"/> 生氣或難過時 <input type="checkbox"/> 緊張或焦慮時 <input type="checkbox"/> 沮喪或心情不好時	<input type="checkbox"/> 心情很好 <input type="checkbox"/> 很高興或慶祝時 <input type="checkbox"/> 遇到挫折
<b>支持系統</b>	<input type="checkbox"/> 有人請吃 <input type="checkbox"/> 受親友影響	<input type="checkbox"/> 和朋友在一起 <input type="checkbox"/> 和人有衝突或爭吵	<input type="checkbox"/> 沒有家人或親友支持 (沒有伴)

# 我的運動計畫

您會擔心運動過於激烈、不能負荷嗎？您可自行判斷，當出現以下三種情形時該暫停運動、稍做休息吧！

- 一、 氣喘如牛：如果運動進行時，感覺到自己上氣不接下氣時，表示您已經運動太激烈了喔，必須緩一緩、休息一下！
- 二、 說不出話：您運動時，如果發現自己沒有辦法說話或是和別人交談，這就表示運動已經過於激烈，必須減緩速度，避免負荷過量。
- 三、 不適症狀：當您發現自己臉色不佳、嘴唇發紫、氣喘吁吁、頭暈目眩、胸悶、胸痛等症狀時，應該趕緊停下運動，休息一下了~

**步驟一**：假如你已超過40歲，或有任何健康上的問題，請先與你的醫師討論你的運動計畫

**步驟二**：測量你『休息時的脈搏』，為 \_\_\_\_\_（脈搏/每分鐘），日期 \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**步驟三**：選擇你喜歡的有氧運動  
快走 游泳 慢跑 騎腳踏車 打籃球 有氧舞蹈  
其他 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

**步驟四**：把每週你可以運動的日子勾出來，並寫下你計畫運動的時間

星期一  星期二  星期三  星期四

星期五  星期六  星期日

紀錄下每天你計劃運動的時間

上午 \_\_\_\_：\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_：\_\_\_\_

下午 \_\_\_\_：\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_：\_\_\_\_

晚上 \_\_\_\_：\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_：\_\_\_\_

**步驟五**：以下列的公式計算你的『目標心跳率』

$$220 - (\text{你的年齡}) = (A) \underline{\hspace{2cm}}$$

$$(A) \times 0.65 = (B) \underline{\hspace{2cm}}$$

$$(A) \times 0.75 = (C) \underline{\hspace{2cm}}$$

你的目標心跳率在           (B)          ~          (C)           之間

\* 切記!當你運動時，你的心跳不能超過           (C)           (脈搏/每分鐘)

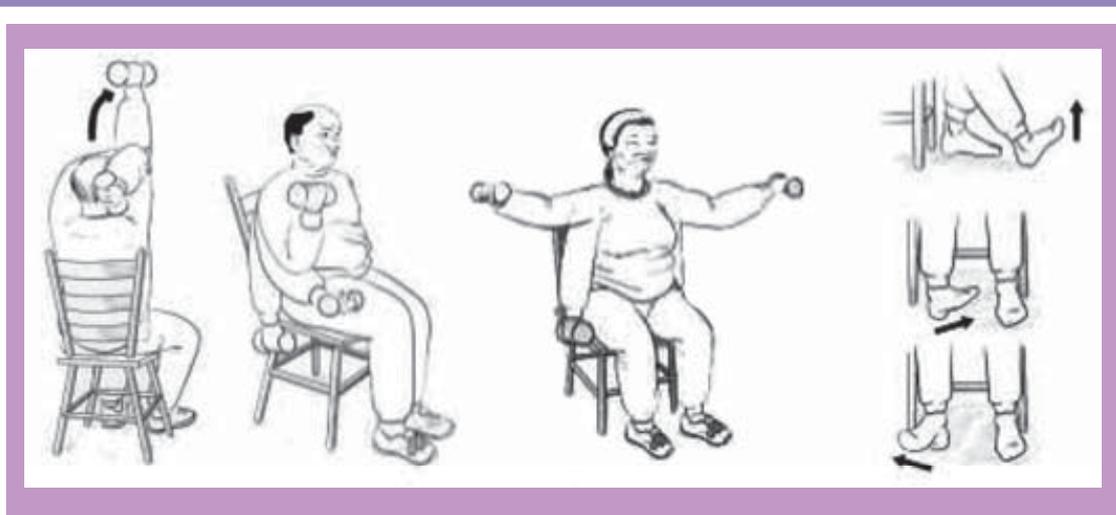
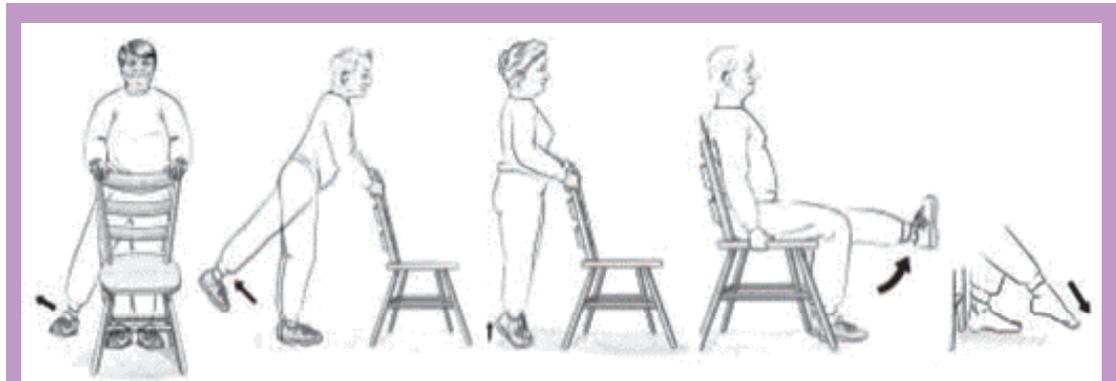
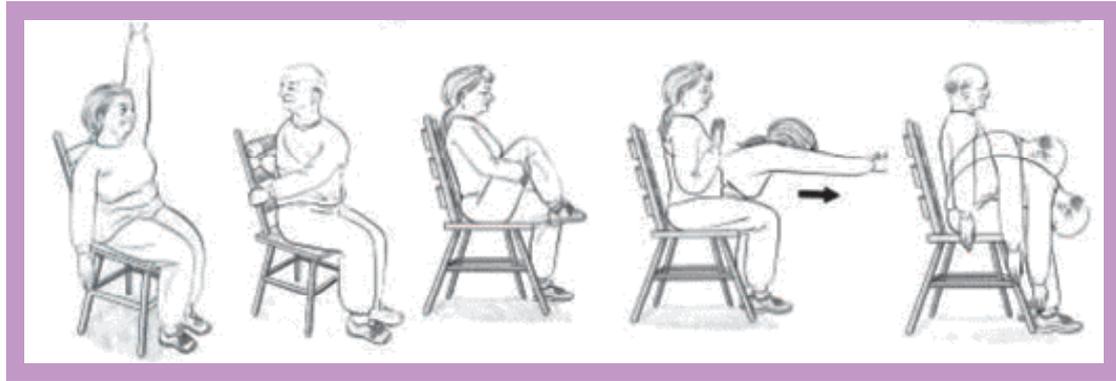
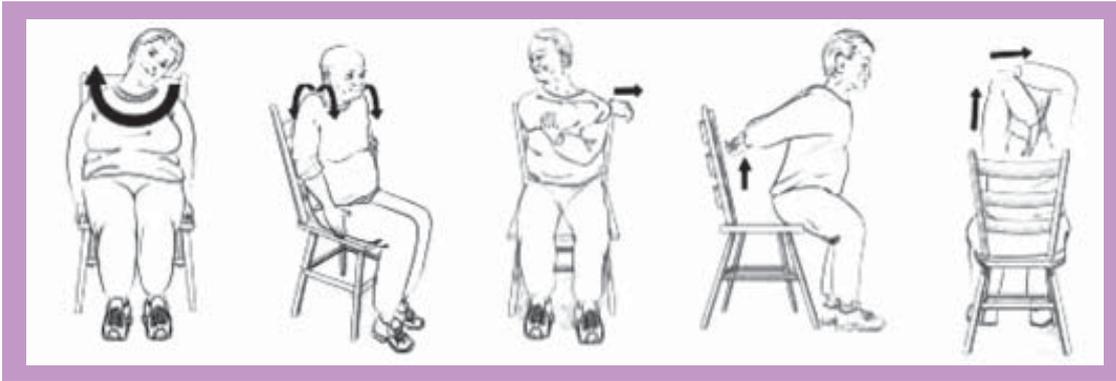
如果你今年20歲， $220 - (20) = 200$ ， $200 \times 0.65 = 130$ ，又 $200 \times 0.75 = 150$ ，所以你運動的目標心跳率在 130 及 150 之間。

\* 因部份藥物會影響心跳速率，必要時需諮詢醫師。

**步驟六**：決定每次要運動多久 15-30 分鐘 30-45 分鐘 45-60 分鐘 其他

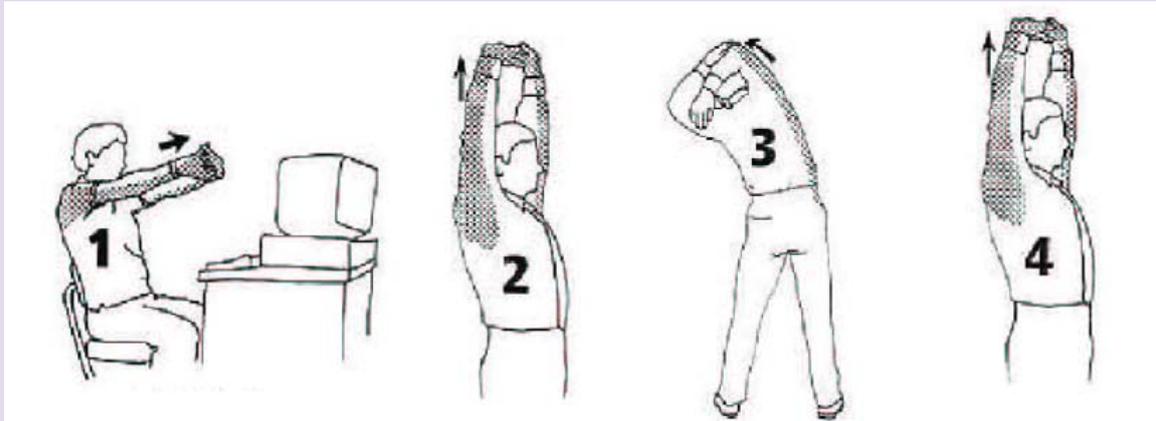
\* \* 運動時應該要穿著棉質易吸汗的舒適衣服和能夠耐震的運動鞋，運動到有流汗的程度表示比較有消耗熱量的效果，運動後別忘了把汗擦乾、避免著涼呦！若有任何問題，請詢問您的醫師。

# 中老年人的椅子運動



# 電腦辦公者三分鐘伸展操

- 電腦工作者及長時間久坐的辦公者，往往會頸部肩部緊繃，甚至下背痛！
- 設定準點報時，每個鐘頭起來動一動，按圖伸展，每次只要3-5分鐘！
- 將本圖貼在辦公桌前、電腦銀幕旁邊，用螢光筆或彩色筆塗塗提醒自己！
- 盡量多喝水，膀胱當鬧鐘，起來走上廁所，扭腰聳肩壓腿甩手更輕鬆。
- 每個小時動個3-5分，一天來個7-8次，累積活動目標一天30分鐘不難。



10秒兩次

10秒

兩側各10秒

10秒

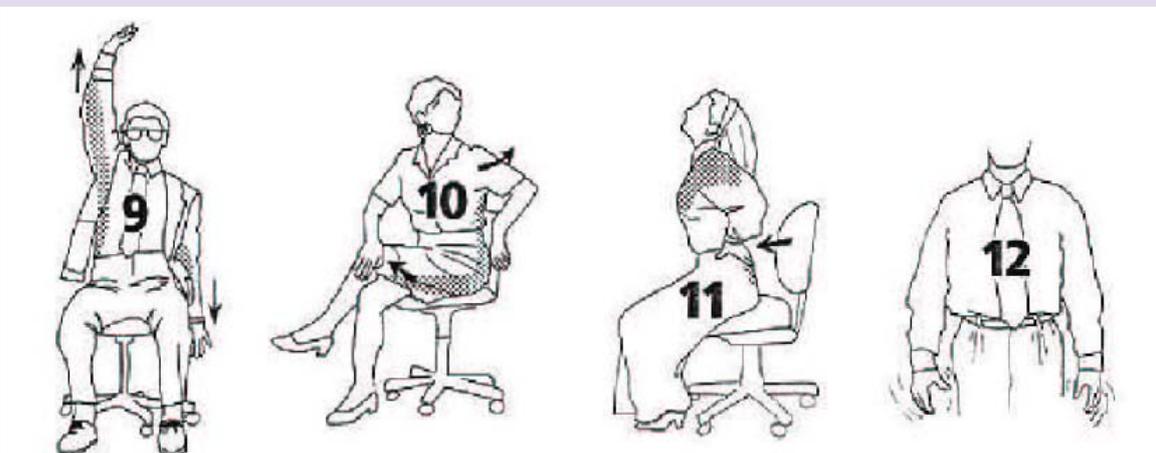


5秒三次

兩側各10秒

10秒

10秒



兩側各10秒

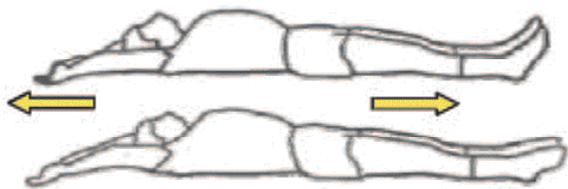
兩側各10秒

10秒兩次

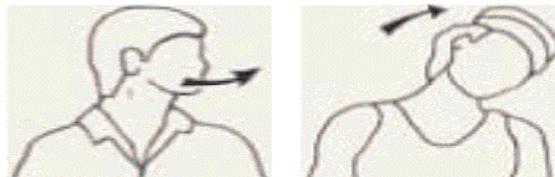
10秒

# 起床五分鐘清醒伸展操 (請依自身狀況，量力而為)

- 剛睡醒不要馬上下床站立做運動！先動動手指及腳趾，再動動手掌及腳掌
- 躺著緩緩進行每個動作，停住維持10秒鐘再回覆，每個動作反覆做3-10次，左右兩側都做，均衡一下。
- 將本圖貼在床邊提醒自己！用力時不要憋氣，要保持緩慢深呼吸。
- 半夢半醒時，由慢漸快、由弱漸強、緩慢活動5分鐘，一天精神就帶來。



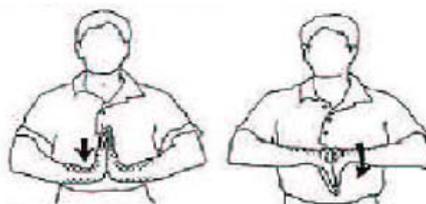
1.四肢伸展運動：緩緩向上向下伸展10秒，放鬆，反覆三次。



2.頸部伸展：移開枕頭，轉頭、側頭，左右各10秒，反覆3-10次。



3.手腕、腳踝轉動：雙手雙腳同時往左往右各10圈。



4.手腕伸展：雙手合十，指向往上往下往左往右，各10圈。



5.握拳張開+腳踝腳趾運動：雙手握拳張開，腳踝腳趾下壓上翹各10次。



6.背臀伸展：彎腿左右各10秒，直腿抬高左右各10秒。



7.腹部運動：屈膝抱胸離床鋪10秒，3次。



8.側腿運動：左右各10次。



9.擴胸運動：10次。



10.手臂大車輪轉：緩慢配合呼吸（手往上呼吸、手往下吐氣）往前往後各十次。











# 病患用藥記錄表

門診日期 處方用藥	年 月 日	96																
硝酸甘油舌下錠																		
乙型交感神經阻斷劑																		
鈣離子阻斷劑																		
抗心律不整用藥																		
毛地黃																		
血管收縮轉換酶抑制劑																		
利尿劑																		
抗凝血劑及血栓溶解劑																		
中樞作用型交感神經抑制劑																		
週邊作用型交感神經抑制劑																		



# 病患檢查記錄表

檢查方式	檢查日期																	
	年	月	日															
	96																	
血液檢查																		
心電圖																		
運動心電圖																		
胸部X光																		
心臟超音波																		
心導管																		
核子醫學掃描																		
冠狀動脈氣球成形術																		
冠狀動脈繞道手術																		

# 每日運動日誌

姓名\_\_\_\_\_開始了為期\_\_\_\_個禮拜的\_\_\_\_\_ (運動)

目標心跳率為\_\_\_\_\_到\_\_\_\_\_心跳/每分鐘  
 \_\_\_\_\_到\_\_\_\_\_心跳/每秒

自覺流汗程度的評分 (RPE) : \_\_\_\_\_ 到 \_\_\_\_\_ (參照RPE量表)

每次運動時，請記錄以下資訊：

- 運動的日期
- 運動的種類：  
 走路；走路/慢跑；爬樓梯；騎腳踏車；  
 水中慢步
- 運動時間的長度(分鐘)
- 最大的心跳率
- 最大的自覺流汗程度 (RPE)
- 運動時有無出現不適症狀…等

6
7 非常非常的少
8
9 很少
10
11 有點少
12
13 稍微多一點
14
15 有點多
16
17 很多
18
19 非常非常的多

症狀的代碼：

0：沒有	3：頭昏眼花	6：心律不整
1：心絞痛	4：腿抽筋	7：過度疲勞
2：呼吸急促	5：反胃	8：其他

	範例	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
日期	03/01/96							
活動	走路							
分鐘	30分鐘							
最大心跳率	110							
最大自覺流汗程度	13							
症狀有無	無							

## 第二個星期：

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
日期							
活動							
分鐘							
最大心跳率							
最大自覺流汗程度							
症狀有無							

## 第三個星期：

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
日期							
活動							
分鐘							
最大心跳率							
最大自覺流汗程度							
症狀有無							

## 第四個星期：

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
日期							
活動							
分鐘							
最大心跳率							
最大自覺流汗程度							
症狀有無							

註：建議您可以自行影印，持續記錄下您的運動情形唷！

資料來源：Nancy Houston Miller, Craig Barr Taylor (1995).

Lifestyle Management for Patients with Coronary Heart Disease.