

## 心臟病照護須知

---

- 1.定期接受健康檢查，尤其是四十歲以上的成年人及過度肥胖的人。
- 2.適當的運動，避免劇烈運動或從事推舉重物等用力的工作。
- 3.控制體重，避免肥胖。
- 4.保持心情愉悅，避免精神緊張及過度疲勞。
- 5.充足的睡眠與休息。
- 6.儘量避免煙酒。
- 7.少吃油脂及太鹹的食物。
- 8.發現高血壓及糖尿病要早期治療。

---

諮詢專線：04-24632000

諮詢時間：週一至週五 09:00~21:00；週六09:00~12:00

2018/03/15

## 心臟病照護須知

---

- 1.定期接受健康檢查，尤其是四十歲以上的成年人及過度肥胖的人。
- 2.適當的運動，避免劇烈運動或從事推舉重物等用力的工作。
- 3.控制體重，避免肥胖。
- 4.保持心情愉悅，避免精神緊張及過度疲勞。
- 5.充足的睡眠與休息。
- 6.儘量避免煙酒。
- 7.少吃油脂及太鹹的食物。
- 8.發現高血壓及糖尿病要早期治療。

---

諮詢專線：04-24632000

諮詢時間：週一至週五 09:00~21:00；週六09:00~12:00

2018/03/15