

冠狀動脈之日常保健

撰文◎ 14 病房護理師 王巧姿

近年來，臺灣十大死因中，心臟血管疾病一直高居第二位，其中冠狀動脈疾病（CAD）又高居心血管疾病的第三位，僅次於高血壓及腦中風。我們藉此來談談冠狀動脈疾病之日常保健。

何謂冠心病

冠狀動脈心臟病（簡稱冠心病），是血管粥狀硬化變性最容易引起的一種疾病。大多數冠心病，肇因於冠狀動脈粥樣硬化後形成一種類似脂肪的沉積的斑塊，當已形成的斑塊撕裂或破裂後會造成血液凝集，形成血塊阻塞冠狀動脈導致心臟缺氧，這種情況叫做冠狀動脈栓塞或冠狀動脈阻塞。而心肌某一部位的血液減少供應造成心肌的損傷或死亡叫做心肌梗塞。

哪種人容易發生冠狀動脈疾病

- 一、相關疾病的家族史。
- 二、高膽固醇、高血壓、高血指、糖尿病。
- 三、性別：男性為女性四倍。
- 四、年齡：男性四十五歲以上，及女性五十五歲以上或停經後婦女。
- 五、吸菸：尼古丁會使血管收縮及氧氣消耗增加。
- 六、缺乏運動：運動可以減輕體重、鬆弛血管、降低血壓、減輕壓力。
- 七、生活壓力：心理因素（適應方式、A 型人格性質、壓力、社會支持與工作環境）增加腎上腺素分泌，血壓升高、加快心跳，且傷害動脈血管。

冠心病的臨床症狀

- 一、**心絞痛**：最常見的典型症狀，因冠狀動脈的粥狀硬化使冠狀動脈變得狹小，當運動、勞累、受寒、情緒激動時，導致心臟氧氣需求量增加，冠狀動脈氧氣供應不及的情況下產生「心絞痛」的現象。患者會感覺胸部壓迫感或胸痛，伴隨輻射至頸部、下巴或左手臂、背部。
- 二、**其他症狀**：冒冷汗、不安、呼吸困難、呼吸急促、心跳加速。

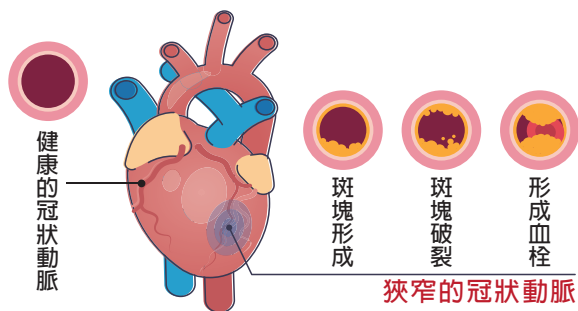
日常生活保健

一、藥物服用方面：

依醫師指示按時服藥，若有胸悶、呼吸不順暢等，應立即坐下休息，使用舌下含片。舌下含片服用需知：

- （一）舌下含片 Nitrostat 0.6mg
- （二）藥物用途：緩解因冠狀動脈狹窄所引起之急性心絞痛
- （三）服用需知：

1. 胸悶或胸痛不適時，立即含一粒於舌下，切忌吞服或咬碎，經快速溶解後迅速吸收，服用時有辛辣感是正常現象。
2. 服用時需坐下或躺下，以免因血壓突然下降頭暈而跌倒，此藥勿與威而鋼類藥品併用。



冠狀動脈狹窄導致心肌壞死缺氧

- 服用後約一至三分鐘可發生作用，並在五分鐘時達到最大作用。
- 含一粒無效時，間隔五分鐘可再含第二粒，若在十五分鐘內服用三粒後依舊疼痛無效，需立即就醫，切忌延誤。
- 舌下錠保存方式：本藥容易揮發而失去藥效，需置於原包裝不透光玻璃瓶中原包裝瓶內室溫儲存並避免潮溼、高溫處（如：口袋內），保存期限一般依瓶身日期。

二、飲食方面：

- 均衡飲食，選擇新鮮的食物。
- 維持理想體重，若體重過重，則盡量控制體重至理想的範圍。
- 避免攝取：
 - 高油烹調方式，如：油炸、油煎、油酥、高湯、滷肉汁等。
 - 飽和脂肪含量高的食物，如：豬油、雞油、牛油、奶油、椰子油、棕櫚油、油炸油等油品，以及肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等食物。
 - 油脂含量高的食物，如：中式餐點（燒餅油條、蔥抓餅）、西式糕餅點心（菠蘿、奶酥、牛角麵包）等。
 - 膽固醇含量高的食物，如：動物內臟（豬腸、豬肝、豬腰、雞肝等）、卵黃、蟹膏等。

（四）減少鹽分攝取：

- 少用調味醬料，如豆瓣醬、烤肉醬、沙茶醬等。
- 少吃麵線、油麵、蜜餞、餅乾、零食、罐頭及各種加工食品。

（五）適合選用：

- 選用單元不飽和脂肪酸高的油品（如：橄欖油、芥花油、菜籽油等植物油）。
- 烹調宜採用清蒸、水煮、涼拌、燉、滷等方式。
- 多攝取高纖維食物，以燕麥片、雜糧類等全穀食材取代精緻澱粉，且每天攝取至少一碗半的煮熟青菜。

（六）適當調整生活型態，戒菸、戒酒、規律運動以及壓力調適。

三、運動方面：

- 應保持規律運動可增強心肌，提升心臟工作率及血液循環。
- 避免飯後運動。
- 避免快速地爬樓梯。
- 避免等長收縮運動（如舉太重的東西、抱小孩、攜帶行李等用力的工作）。
- 可從事散步、慢跑、游泳、有氧舞蹈、騎腳踏車等。
- 運動時若出現呼吸超過每分鐘三十次或呼吸困難、顏面潮紅、出汗過多等任何身體不適症狀，應停止活動並做適當休息。
- 避免溫差過大、注意保暖。

冠心病的生活保健原則，除了要定期服用藥物及至醫院追蹤檢查，配合日常飲食、運動的控制，常保持心情平穩，因為健康才是最大的資本。

