

# 用心守護您

## 遠離冠心病

撰文◎內科加護病房護理師 蔡亞庭



當您在運動、情緒激動或心情緊張的時候，經常感到左邊胸前部位疼痛或緊縮，喘不過氣，有時還一併感到喉嚨緊緊地、口角麻麻地，這時必須注意：或許已有「冠心病」的症狀了喔！

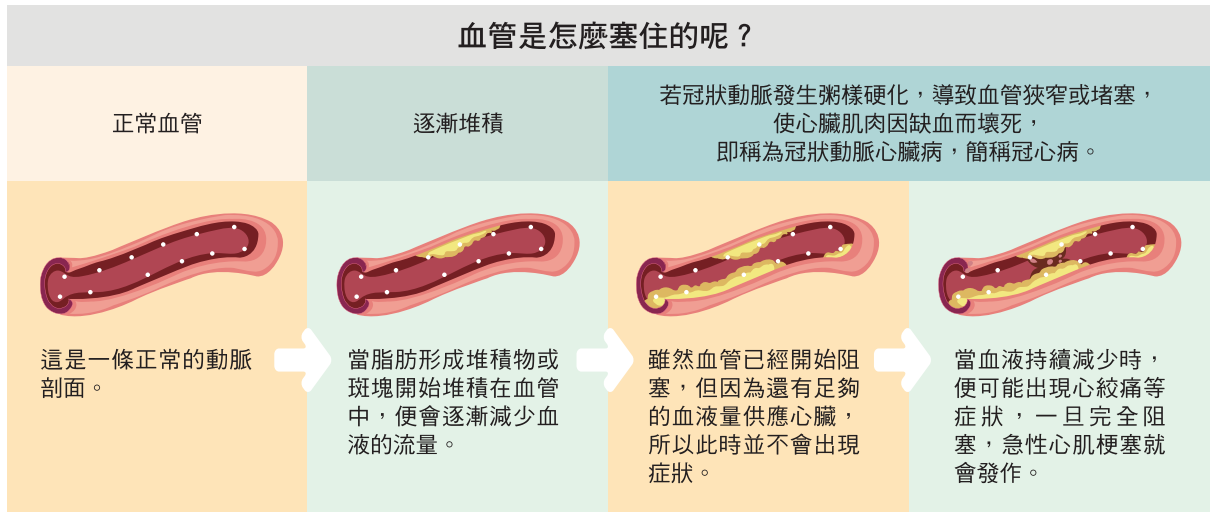


### 從心說起

正常心臟是一個強壯的、中空的肌肉組織，約拳頭般大，位於胸腔內胸骨之後，負責輸送血液至全身。心臟本身也需要充足的養分與氧氣，所需的氧氣主要靠三條分枝的冠狀動脈供給，當供應心肌血液的任何一條冠狀動脈發生狹窄或阻塞時，就會阻斷心臟的氧氣及養分供給，導致心肌缺氧時，就會發生心臟缺氧，抑制心肌收縮，使心臟無法搏出正常量的血液，甚至損及控制心律的傳導系統，引起心臟衰竭或心律不整而導致死亡。

### 什麼是冠心病？

冠狀動脈心臟病乃是血管粥狀硬化變性最容易引起的一種疾病，冠狀動脈阻塞通常是由於動脈粥樣硬化後，形成一種類似脂肪的沉積



斑塊而造成。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，造成心臟缺氧，這種情況叫作「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，則叫作「心肌梗塞」。

假如冠狀動脈嚴重收縮或痙攣時，已經是造成心臟缺氧的前兆，所以對於冠狀動脈心臟病（簡稱冠心病）的防治是非常重要的。

## 冠心病的典型症狀

- 一、左邊的胸前部位感覺疼痛或緊縮，喘不過氣。每個人發作的感覺可能都不太一樣。例如：有的人可能會有燒灼感，有的人十分倦怠，有的人會有消化不良或是上腹痛的感覺。
- 二、有時候會一併有喉嚨緊緊的、口角麻麻的症狀。
- 三、胸痛會擴散到肩部、頸部、上臂（尤其是

左手麻麻的症狀）、下頷或上腹部。

- 四、胸部極度不舒服，同時伴隨有頭重腳輕的感覺，暈倒、盜冷汗、噁心、嘔吐或呼吸困難。

上述情形往往發生在運動、生氣、情緒激動或心情緊張情況。症狀一般持續約二至五分鐘左右，最長不超過二十分鐘。經休息後，症狀可能迅速消失，但是也有可能第一次發作就很嚴重，甚至死亡。不是每次發作都會有以上所有症狀，有時會反覆發作，假如有以上某種或某幾種症狀發生，千萬不能等待，一定要到醫院去接受心臟科醫師的診斷、檢查和治療，愈快治療愈有效。搶救的黃金時間為前三個小時，記得要分秒必爭。

## 冠心病的危險因子

- 一、高血壓：血壓高會使血管收縮，使心臟肥厚，進而引起心肌病變及心臟衰竭。對血管而言，將引起腦中風、冠狀動脈疾病、

主動脈瘤、主動脈血管剝離及腎血管疾病等嚴重併發症，會造成病人永久性的傷害及死亡。


- 二、**糖尿病**：因為糖尿病病人較不容易發現冠心病所引發的疼痛感，因此比較不容易發覺自己是否罹病，所以積極預防和診斷，對於糖尿病病人來說更為重要。
- 三、**高血脂症**：體內過多的膽固醇會積聚在血管內，使血管日漸狹窄，妨礙血液流通。
- 四、**肥胖症**：因為肥胖容易導致血壓高、血脂脂肪過高、糖尿病，而這些疾病又會誘發心臟病。
- 五、**抽菸**：香菸中的尼古丁或菸草化學物質會損害心臟血管，若血管出現裂痕，膽固醇便會積聚起來。
- 六、**家族有心臟血管疾病的病史及更年期後之女性**。
- 七、**缺乏運動**：運動不單只幫助對抗心臟病，對於經常久坐不動的人來說，在日常生活加入輕微的運動，能夠降低血壓，並避免乳癌、腸癌、情緒低落、精神緊張、壓力等。
- 八、**藥物濫用**：濫用古柯鹼（cocaine）或安非他命（amphetamine）等。

## 如何預防冠心病

想避免冠心病的威脅，最好的方式就是改善生活方式。已有研究發現：採取心血管健康八項行為的成年人，除了延長預期壽命之外，還能減少罹病風險。以下是八項行為：

- 一、**吃得營養**：以低糖、低油、低鹽、高纖（三低一高），及原形食物為主，並減少

攝取含糖飲料。

- 二、**動得更勤**：減少久坐，並每週進行中等強度運動一百五十分鐘。
- 三、**積極戒菸**：戒菸可以降低心肌梗塞的發生機率。
- 四、**睡眠充足**：每晚的睡眠時間要有七至九個小時。
- 五、**管理體重**：理想BMI範圍值為18.5至24，男性腰圍 $\leq 90$ 公分、女性腰圍 $\leq 80$ 公分。
- 六、**控制血壓**：牢記「七二二」的口訣，連續「七」天量測、早晚各量一回（共「二」回）、每回量「二」次取平均值，血壓值 $< 140/90$ mmHg。
- 七、**控制血糖**：定期監測血糖值，空腹血糖標準值為 $< 126$ mg/dL。
- 八、**控制血脂**：定期監測血脂值，總膽固醇 $< 200$ mg/dl、三酸甘油酯 $< 150$ mg/dl、低密度脂蛋白膽固醇 $< 130$ mg/dl。 

參考資料：

1. 衛生福利部國民健康署 (2022)：認識冠心病。  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=632&pid=1188>
2. 衛生福利部國民健康署 (2023)：每22分鐘就有1人死於心臟病，「用心、懂心」，從八項行為做起。  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4705&pid=17535>

