

冠狀動脈疾病(心絞痛與心肌梗塞)

一、所謂冠狀動脈疾病：

心臟疾病為國人十大主要死亡原因之一，其中又以冠狀動脈疾病為多數；冠狀動脈疾病指的是冠狀動脈或其它血流分枝發生血栓或動脈硬化，造成血管狹窄或阻塞，使血流區域之心肌因血流不足，無法獲得足夠的養分及氧氣而造成心絞痛，若無適當的處理，將導致心肌缺氧或永久性損傷，即所謂的心肌梗塞。

二、危險因素：

1. 年齡：隨年齡增長而增加危險性
2. 停經後罹患率增加
3. 家中有人曾患心肌梗塞或冠狀動脈疾病則罹患率增加。
4. 高血脂：體內血清膽固醇及三酸甘油酯濃度過高，尤以總膽固醇及低密度膽固醇濃度過高，高密度膽固醇濃度過低者。
5. 抽煙者。
6. 肥胖
7. A型人格：易情緒緊繃、壓力大
8. 缺少運動者。
9. 高血壓、糖尿病、中風患者。

★心絞痛重要的臨床表現：用力→疼痛→休息→緩解；大多具有明顯誘因，如從事費力活動、運動、疲倦、情緒激動、飽餐、接觸冷空氣等，心肌耗氧增加而出現症狀。一般疼痛位置主要在心前區或胸骨下，可反射至下頷、左上臂及左肩及上腹等部位。疼痛性質像胸悶、針刺、擠壓、燒灼、窒息感等，疼痛的時間因人而易，一般小於10分鐘，休息或含有硝酸甘油酯(NTG)，後可獲得緩解。嚴重疼痛時會出現心跳加快、呼吸短促、盜汗、臉部蒼白等症狀。

☆心絞痛發作處理：

1. 立刻停止所有活動。採坐姿或臥姿休息，保持安靜，解開衣領或束縛的衣服。
2. 依醫囑舌下服用硝酸甘油酯(NTG) 1顆，若無法緩解時，隔5分鐘再含1顆NTG藥片，直到疼痛緩解。如果連續含3顆NTG藥片仍不能緩解胸痛，就要立刻求醫，有可能是不穩定心絞痛或急性心肌梗塞發作。服用NTG藥物，可能引起的副作用有：頭痛、臉部潮紅、眩暈、低血壓，故服用此藥物最好坐著或躺著服用，防止血管擴張時導致血壓下降頭暈等副作用發生。

☆NTG 藥物使用注意事項：

1. 隨身攜帶 NTG 藥片，與病人同住的人，應該知道藥置放在何處。
2. NTG 藥物應放在暗色瓶子裡，並置於乾燥處，以防藥物變質，而當有變質時，請停止使用。藥物開瓶使用後，僅可保存三個月，若未開瓶則依瓶上有效日期指示使用，可保存 6 個月。
3. 有效的 NTG，舌下含服後，感覺舌上有燒灼感、辣辣的，而且頭部有發脹、鼓動的感覺，若無此現象，請告知醫師。
4. 可在可能促發心絞痛的活動前，如：運動緊張情境或性交，先舌下含服一粒 NTG。
5. NTG 不會成癮，因此在需要時常服用此藥物，不會減少其效力。
6. NTG 藥，若直接吞服，便不能產生應有效果，正確使用應經由舌下含服。

★心肌梗塞重要的臨床表現：持續性的胸痛，可持續 30 分鐘或更久，通常使用硝酸甘油(NTG)或休息都無法緩解，且沒有特定的發作時間。

☆心肌梗塞發作處理：

1. 立刻停止所有活動。採坐姿或臥姿休息，保持安靜，解開衣領或束縛的衣服，立即就醫。
2. 心肌梗塞需絕對臥床休息 24-48 小時，並給予 2-4 升的氧氣流量。
3. 急性期最好採用低熱量、低膽固醇、低鹽、軟質飲食，避免過量、刺激性、過冷、過熱之食物。

三、日常生活注意事項：

1. 培養規律的運動習慣，每日 5-30 分鐘，每週 2-3 次，勿做劇烈運動。
2. 避免吸煙，吸煙會使心肌所能獲得的氧氣量減少，而促使心絞痛發作。
3. 低油飲食為原則，少吃油炸食物、高膽固醇食物，少吃蛋黃、內臟類及甲殼類食物。
可改食植物油、去皮瘦肉、人造奶油等。以脫脂或低脂牛奶代替全脂牛奶。
4. 多吃高纖維食物，如新鮮水果與蔬菜；以保持大便通暢，勿用力解便。依醫囑給予軟便劑，預防便秘。
5. 減少精緻糖類食物攝取，如糖果、麵包、蛋糕。
6. 肥胖者，宜減輕體重，減少心臟負荷。
7. 避免曝露於冷空氣的環境下，注意身體保暖。
8. 定期門診治療、按時服藥、控制糖尿病、高血壓等同時存在的慢性疾病。
9. 保持情緒穩定，減除壓力。

參考資料

胡月娟總校閱．內外科護理學(下冊)第五版三刷．臺北市：華杏，2017.03；479-500。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 70 病房分機 7001、7002

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2020 年 09 月校閱