



認識心肌梗塞與治療

1. 認識心肌梗塞

心肌梗塞是指心臟的冠狀動脈血管阻塞（粥狀硬化後形成斑塊），使供應心臟肌肉的血液和氧氣中斷，造成心肌受損甚至壞死，而影響心臟功能。

2. 冠狀動脈粥狀硬化原因

- ✓ 天生因素：年紀漸長、家族病史
- ✓ 身體素質：過重、過胖、體脂肪過高、高血壓、高血脂、高血糖
- ✓ 生活習慣：抽菸、情緒起伏大、壓力大、過度疲勞、長期失眠
- ✓ 外界因子：感染發炎、天氣忽冷忽熱

3. 心肌梗塞高危險群

- ✓ 有心臟病家族史，且年齡超過 50 歲的男性
- ✓ 停經後婦女(因女性荷爾蒙下降)
- ✓ 有高血壓、高血脂、糖尿病、肥胖者
- ✓ 有吸菸、慣於久坐的生活方式者
- ✓ 易緊張、勞累和情緒激動者

4. 心肌梗塞 7 大症狀

心肌梗塞是一種突發狀態，目前沒有能夠檢查出心肌梗塞的方法。若出現以下症狀持續超過 5 分鐘，或是休息 20 分鐘後仍有症狀，甚至更嚴重，請盡快送醫。

- ✓ 感覺頭昏腦脹、意識不清
- ✓ 臉色蒼白
- ✓ 呼吸變得短促
- ✓ 噁心想吐
- ✓ 胸口正中心疼痛(或不舒服)
- ✓ 一直冒冷汗
- ✓ 左肩膀、左手肘、下巴、背部疼痛

5. 治療心肌梗塞

- ✓ 導管治療：冠狀動脈氣球擴張術、支架置放術
- ✓ 冠心手術：冠狀動脈繞道手術
- ✓ 藥物治療：抗血小板藥物、降血脂藥物、硝化甘油舌下錠
 - i. 常見抗血小板藥物：Acetylsalicylic Acid (Bokey[®]伯基)、Clopidogrel(Plavix[®]保栓通)、Ticagrelor (Brilinta[®]百無凝)、Prasugrel (Efient[®]抑凝安)
 - *副作用：出血、腸胃不適
 - *注意事項：拔牙或手術前請告知醫師。服藥期間若出現下列症狀如發現不正常出血、血尿、咳血、鼻出血、紫斑、牙齦出血等請告知醫師。
 - ii. 常見降血脂藥物：Atorvastatin (Lipitor[®]立普妥)、Rosuvastatin (Crestor[®]冠脂妥)
 - *副作用：肌痛、噁心、腹瀉、肝臟酵素升高
 - *注意事項：服藥期間：請勿食用柚子或葡萄柚。若出現下列症狀，如眼睛皮膚變黃或肌肉疼痛請告知醫師。
 - iii. 硝化甘油舌下錠：Nitroglycerin (Nitrostat[®]耐絞寧錠)
 - *副作用：由臥姿或坐姿起立時會頭暈、心跳變快、臉潮紅、噁心
 - *注意事項：(1)室溫避光保存。開封後三個月需更換新藥。
(2)舌下錠；含第一粒藥一到五分鐘後，可減輕疼痛。如未改善再含一粒，五分鐘後仍未減輕；再含第三粒。服用三次後(15分鐘)胸痛仍持續存在，應迅速就醫。可能出現頭暈或頭昏眼花的副作用，使用時小心跌倒風險。

6. 預防心肌梗塞

- ✓ 飲食方式：
 - i. 多攝取蔬菜水果
 - ii. 少油、少鹽、低甜度
 - iii. 避免攝取過量的動物性脂肪
- ✓ 生活習慣：
 - i. 養成規律生活習慣
 - ii. 適當減少生活壓力
 - iii. 每週運動三次，每次運動 30 分鐘(*若有特殊疾病狀況，請先諮詢醫師)
 - iv. 戒菸
- ✓ 定期健康檢查