

認識冠狀動脈心臟病

國泰綜合醫院 內科部 護理部編印 著作權人:國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 何謂冠狀動脈心臟病

- 供應心臟血流的冠狀動脈有部份或完全阻塞時稱為冠狀動脈心臟病。
- 主要原因為動脈粥狀硬化致使血管壁增厚，血流減少，供給心肌的氧氣和養分減少，引起心臟不適。

■ 冠狀動脈的血管分佈

- 左冠狀動脈：左前降枝、左迴旋枝
- 右冠狀動脈

■ 危險因子

- 無法控制的危險因子
 - ◆ 家族病史
 - ◆ 年齡：40 歲以上
 - ◆ 性別：男性為女性的 4 倍
 - ◆ 種族：白種男人

■ 可以控制的個人危險因子

- ◆ 抽菸：尼古丁會使血管收縮及氧氣消耗增加。
- ◆ 高血壓：持續未治療的高血壓。
- ◆ 高血脂症：血液中的膽固醇和三酸甘油酯值升高，脂肪的堆積，使血管狹窄或阻塞。
- ◆ 糖尿病：血管細胞脆弱，管壁容易受損，增加產生冠狀動脈心臟病的機會。

■ 助長因素

- ◆ 肥胖：增加心臟的負擔，當您的體重超過理想體重 10% 就該注意。

理想體重算法：

$$\text{【身高(單位：公尺)】}^2 \times 22 \pm 10\%$$

- ◆ 缺乏運動：運動可以減輕體重，鬆弛血管、降低血壓、減輕壓力，可降低冠狀動脈心臟病發生率。
- ◆ 壓力：壓力會增加腎上腺素的分泌，會升高血壓、加快心跳，並且傷害動脈血管壁。

由以上的危險因子，可以看出若控制個人危險因子和助長因素，將可有效避免心臟疾病的發生。

■ 臨床表徵

■ 心絞痛

供應心臟血流的冠狀動脈部份阻塞，心肌暫時性缺氧而造成。胸骨下或心前區產生短暫性、陣發性疼痛，疼痛可能會輻射到左肩、左手臂的內側，休息或服藥後會緩解。用力、情緒激動和暴露在寒冷的環境中，均可促發心絞痛。

■ 心肌梗塞

冠狀動脈突然阻塞，致使供應心臟肌肉的血流和氧氣突然中斷，心肌因血流受阻、缺血、缺氧，而發生局部或廣泛的壞死。症狀包括：

- ◆胸痛持續 30 分鐘以上，或胸部有壓迫感，休息無法解除。
- ◆胸痛擴散至左肩、頸部、下巴、背部。
- ◆服用舌下片也無法緩解。
- ◆覺得頭暈、冒冷汗，十分疲憊。
- ◆全身無力，呼吸困難，甚至休克。

■ 治療

■ 藥物

抗凝血劑、抗血小板劑

冠狀動脈擴張劑

抗高血壓劑

硝化甘油片

- 經皮下管腔冠狀動脈成形術（PTCA）在心導管的一端，以可充氣的氣囊，通過管腔狹窄部位，將氣囊膨脹



使狹窄的管徑被撐開，以利血流通過。



必要時會合併放置血管支架。



■冠狀動脈繞道手術

以外科手術方式取病人腿上的隱靜脈，從主動脈接到冠狀動脈阻塞部位下段，繞過阻塞部位使血管暢通。

■日常生活須知

- 飲食：請洽營養師。
- 禁止抽菸及酗酒。
- 生活規律，每天維持 6-8 小時的睡眠，避免熬夜，上下午應安排休息時間。
- 保持心情輕鬆，避免生氣、緊張、興奮。
- 儘量運用省力原則，如用手推車代替手拿，避免閉氣用力的動作，如推沙發、提重物、用力解便、抱小孩、用力開瓶蓋等。
- 避免熱水泡澡或久站不動，以免血管擴張，發生暈眩意外。
- 維持理想體重，減輕心臟負荷。
- 隨身攜帶硝化甘油片。

■運動指引

- 急性心肌梗塞發作後，若無合併症，臥床 24-48 小時後，可漸進性增加活動，增加運動耐受力。
- 進行新的活動時應測量脈搏，運動前以 50-100 次/分為宜，運動過程中若超過 120 次/分或比運動前多了 20 次/分或比運動前少 10 次/分，則表示心臟無法耐受此項活動。
- 每次活動量不可太多，宜慢慢增加。運動前後需作 5-10 分鐘的暖身及緩和運動。
- 運動最好的時間為飯後兩小時。
- 避免閉氣用力的運動，如舉重。
- 外出運動應隨身攜帶硝化甘油含片，若有心絞痛可馬上服用。
- 可與醫師討論性生活開始時間，前戲是必要的，可以幫助心臟為性行為所增加的活動量作準備。
- 發生下述任何情況，立即停止活動，休息後未改善則須就醫：每分鐘心跳較平常超過 20 次以上、呼吸困難、胸痛、臉色蒼白、流汗過多、過度疲勞等。

■ 硝化甘油片服用須知

- 藥物不可離身，必要時可救命。
- 服用方法：
 - 當胸部不適時，即刻放於舌下含服，
 - 3-5 分鐘後未改善，可再含第二粒，
 - 5 分鐘後仍未減輕，可再含第三粒，
 - 如持續胸痛，儘速就醫。
- 含藥後若發生短暫頭昏或眩暈感，可深呼吸或將頭部置於兩腿膝間。
- 避免喝酒或突然站立。
- 若出現視力模糊、口乾、皮膚紅疹、持續或嚴重頭痛，應請醫師診治。
- 藥品應避免陽光直接照射，開封時請註明開封時間，原則上開封後 3 個月應更新，舌下含服時應有刺激感，否則為失效。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5711-5713

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2751-2753

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8121-8122

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院 關心您！

AA000.241.2015.11 八修