

# 冠狀動脈心臟病

## 一、冠狀動脈的位置

冠狀動脈(滋養心臟的血管)，形狀如冠，遍佈心臟表面，並且穿透到心肌內，提供心肌血液氧氣，使心臟能正常收縮與舒張的血管。

## 二、引起冠狀動脈疾病常見因素

真正原因尚未完全了解，容易致病的危險因素如下：

### 1.抽菸：

- (1) 尼古丁會使全身血管收縮增加心臟負擔。
- (2) 血中一氧化碳濃度增加引起致命的心肌梗塞。

### 2.高血壓：易造成動脈粥狀硬化。

### 3.高血脂症：血中的脂肪性物質過高，堆積在動脈管壁內血管壁愈來愈厚(血管腔愈來愈窄)引起冠狀動脈阻塞。

### 4.糖尿病：長期高血糖，血管系統發生變化→導致患病機率增加。

### 5.肥胖：使心臟負擔增加，也增加糖尿病及高血壓得病機率。

### 6.情緒不穩定：容易緊張.焦慮.脾氣暴躁.沒耐心...等。此類人格特質，常感受到較大精神壓力，易引起血管收縮增加心臟的負擔。

### 7.其他：如遺傳、性別(男性：隨年齡增長患病增加.女性：停經後患病增加)。

## 三、冠狀動脈疾病常見症狀

當冠狀動脈有了病變或粥狀硬化，會使血管通道變窄或堵塞，妨礙心肌之血流供應，因此造成心肌缺氧甚至壞死，就會出現症狀。

### 1. 心絞痛(俗稱狹心症)：

冠狀動脈狹窄，血流量減少，當從事耗氧量較多的活動時，一時之間心肌陷入缺氧狀態，而導致胸悶、胸痛感，通常於安靜休息後症狀可以獲得改善。

### 2. 心肌梗塞：

冠狀動脈硬化狹窄或血凝塊堵塞，導致心肌缺血壞死，若壞死的範圍持續擴大，可能於短時間發生猝死。如果未死經一段時間，則附近動脈會再開放血流路線，使症狀逐漸恢復。



| 類型<br>症狀 | 穩定型心絞痛                          | 不穩定型心絞痛             | 心肌梗塞                       |
|----------|---------------------------------|---------------------|----------------------------|
| 痛的位置     | 胸骨下方或整個胸廓                       | 如穩定型<br>(但痛的程度增加)   | 胸廓中心<br>劍突下、腹部             |
| 痛的傳導     | 臂、頸、<br>下巴以下、腹部以上               | 相同                  | 相同                         |
| 痛的性質     | 痛的感覺因人而不同，如<br>鈍、悶、燒灼、窒息、針刺、刀割  | 鈍或重擊感<br>合併壓迫或擠壓感   | 如不穩定型<br>但更嚴重              |
| 痛的時間     | 小於 20 分鐘                        | 小於 20 分鐘<br>(比穩定型長) | 20 分鐘以上                    |
| 其他<br>症狀 | 通常無                             | 呼吸困難<br>心律不整        | 蒼白、冒冷汗、嘔吐、噁心、<br>呼吸困難、心律不整 |
| 加重<br>因素 | 從事費力活動(如運動、大<br>餐後)、疲勞、情緒壓力、冷天、 | 休息狀態<br>亦可發生        | 通常無                        |
| 緩解<br>因素 | 休息 或 舌下含片                       | 舌下含片<br>不易止痛        | 舌下含片無效                     |

#### 四、冠狀動脈疾病患者注意事項

- 1.預防重於治療：如高血壓、高血脂症、糖尿病...等疾病應及早治療。
- 2.維持愉快平穩的心情：遠離興奮、緊張、生氣等情境以減少心臟負擔。
- 3.養成規律的生活習慣：如適當的休息與睡眠...等。
- 4.養成每日運動的習慣，依個人體能每次運動約 20~60 分鐘為宜，可漸進增加。
  - (1) 要避免閉氣用力的活動，如舉重、拔河、推重物...等。
  - (2) 運動時如有任何的不舒服立即休息(必要時先服藥)。
- 5.均衡的飲食習慣及適當的熱量控制(勿暴飲暴食)。低膽固醇飲食(動物油、皮、內臟...等不吃)，低鈉飲食(少鹽、少味精)
- 6.避免肥胖：飲食控制、適當運動，定期量體重→以維持理想體重。
- 7.禁菸並且拒抽二手菸。
- 8.含酒精、咖啡因...等刺激性飲料，勿過量飲用。



- 9.避免便秘(避免閉氣用力解便)，宜多吃含纖維食物。
- 10.當體力較差時，儘量運用省力原則(如邊走邊休息...等)。
- 11.避免身處太冷太熱、溫差太大及空氣不好的環境。
- 12.如果已經被診斷患有冠狀動脈心臟病，請隨身攜帶「硝化甘油片」，胸悶、胸痛時舌下含服藥片(應立即坐下或躺下休息，避免站立服用藥物，以免血壓偏低或頭暈造成跌倒和危險)，當服藥無效時應就醫。
- 13.定期回醫院診查，並按時正確服用藥物。
- 14.病發時不要驚慌，應安靜的休息以降低耗氧量，同時要爭取時間送醫就治，以保全心臟功能。

