

# 冠狀動脈心臟疾病

蔡泉財/盧澤民

2022/8/2 修訂

冠狀動脈 (供應心臟血流的血管) , 其形狀有如王冠 , 遍佈心臟表面 , 並且穿透到心肌 , 提供心肌養份及氧氣 , 使心臟能正常收縮與舒張。冠狀動脈因動脈硬化等原因狹窄致心肌血流灌注不足 , 即謂冠狀動脈疾病。引起冠狀動脈疾病常見因素真正原因相當複雜 , 容易致病的危險因素如下 :

1. **抽菸** : 煙草會造成血管發炎 , 收縮 , 形成血栓。導致心肌缺血。
2. **高血壓** : 易破壞血管內皮 , 進而形成動脈斑塊及血管硬化阻塞。
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 (血管腔愈來愈窄及影響血流) , 引起冠狀動脈阻塞。
4. **糖尿病** : 長期高血糖易形成動脈斑塊 , 斑塊發炎 , 導致患病機率增加。
5. **肥胖** : 增加了心血管疾病的危險因子例如糖尿病及高血壓、而增加冠狀動脈疾病風險。
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 , 女性停經後)。

## 冠狀動脈疾病常見症狀

當冠狀動脈有了病變或粥狀硬化 , 會使血管腔通道變窄或堵塞 , 妨害心肌之血流供應 , 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 (如運動 , 爬山) 時 , 一時之間心肌陷入缺氧狀態 , 而導致胸悶 , 胸痛感 , 通常於安靜休息數分鐘後症狀可以獲得改善。
- (2). **心肌梗塞** : 嚴重冠狀動脈狹窄或血凝塊堵塞血管腔 , 導致心肌缺血壞死 , 沒有活動 , 在休息時發生胸悶 , 胸痛 , 窒息感 , 昏厥症狀無法緩解 , 或短時間內反復發生。

	穩定型心絞痛	不穩定型心絞痛	心肌梗塞
痛的 位置	胸廓中心 劍突下、上腹部	相同	相同
痛的 傳導	臂、頸、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，如鈍痛、悶、燒灼、窒息、針刺、刀割	相同(症狀程度或時間增加)	相同(症狀程度最嚴重)
痛的 時間	小於 20 分鐘	小於 20 分鐘 (比穩定型長)	20 分鐘以上
其他 症狀	通常無	呼吸困難 心律不整	蒼白、冒冷汗、嘔吐、噁心、昏厥、呼吸困難、心律不整
加重 因素	從事費力活動(如運動、大餐後)、疲勞、情緒壓力、冷天	休息狀態 亦可發生	休息狀態 亦可發生
緩解 因素	休息或舌下含片	舌下含片 不易止痛	舌下含片通常無效

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：遠離緊張、生氣等情境以降低心臟負擔。
3. 養成規律的生活習慣：如適當的休息與睡眠....等。
4. 養成幾乎每日運動的習慣，每次運動至少30分鐘的中等強度運動如慢跑，。運動時如有任何的不舒服應立即休息(必要時先服藥)，可漸進增加。
5. 均衡的飲食習慣及適當的熱量控制(勿暴飲暴食)。(1) 低膽固醇飲食 (動物油，皮，內臟...等不吃) (2) 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. 避免身處太冷太熱、溫差太大及空氣不好的環境。

11. 如果已經被診斷患有冠狀動脈心臟病，請隨身攜帶「硝化甘油含片」，胸悶、胸痛時立即舌下含服藥片。如持續胸悶可每五分鐘服用一粒藥片，使用三片症狀仍未改善則應立即就醫。
12. 定期回醫院診查，並按時正確服用藥物。
13. 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。