



## <認識心絞痛（狹心症）>

### 什麼是心絞痛？

心絞痛是罹患冠狀動脈疾病的病人，因為勞累、用力或情緒激動等情況導致供應心臟血流和氧氣輸送降低，造成暫時性局部心肌缺血症狀，進而發生胸痛現象，俗稱狹心症，據研究顯示90% 心絞痛的病人，與冠狀動脈阻塞或狹窄有密切關係。

### 心絞痛的症狀

心絞痛發作時，常出現典型症狀及非典型症狀；典型症狀：會自覺胸骨下(或胸口)有悶、痛、重物壓迫或呼吸困難的感覺，有時悶痛會輻射到左肩、背部、下巴、下頸部、下腹或左臂內側，非典型症狀：噁心、嘔吐、頭暈，暈厥和感覺異常，當症狀發作時，其時間可能從數分鐘至15 至20 分鐘不等，可是這種疼痛可以在休息或使用藥物(如硝化甘油舌下含片)後減輕。



### 急性發作時該如何處理？

- ✧ 立即停止所有活動，坐下或休息，並保持冷靜，尋求旁人幫忙。
- ✧ 發生胸悶胸、痛時，應立即服用一片硝酸甘油舌下含片，藥效可於2 至5 分鐘內發生作用，並持續15 至20 分鐘，服用後可感覺胸部不適緩解，但建議仍儘快就醫檢查；若服藥後胸部不適症狀未改善，可每隔5 分鐘再服用一片，最多三次。當症狀持續或加劇，應為非單純性心絞痛所引起之不適症狀，請立即就醫。另舌下含片每月服用數量若有明顯增加情形，應於回診時告知醫師，以利評估病況。
- ✧ 如果家裡有準備氧氣設備，可給予氧氣舒緩不適。



## 居家生活中的注意事項

- ◇ 定期接受健康檢查，如有高血壓及糖尿病需配合治療，以達到良好控制。
- ◇ 適當且規律運動、每天有規律地適當運動至少30分鐘，以利控制體重。
- ◇ 避免吸二手煙，避免太油、太鹹的食物，並建議採取低膽固醇、低鈉、低鹽、低糖及高纖的飲食。
- ◇ 保持情緒穩定，將工作速度放慢，減少精神壓力，愉快地完成工作。
- ◇ 舌下含片可預防性服用，在預先知道所要從事的活動可能會加重心肌耗氧，如在寒冷天氣中活動或進行打籃球等較劇烈的運動，而可能引發心絞痛時可事先服用。

## 服用硝化甘油舌下含片須知

- ◇ 舌下含片對熱、光及濕度敏感，因而造成藥物效力降低，應將舌下含片保存於原裝暗色的緊鎖瓶子內，不要分裝到其他容器使用以達避光效果，雖然於瓶內置放棉花有防潮作用，但因棉花易吸收部份藥物而影響藥效，故勿放棉花於瓶子內，且建議隨身攜帶及放置於容易、快速拿取之處，以方便取用。
- ◇ 舌下含片服用時會有辛辣感屬正常反應，若舌下含服時沒有辛辣感，且含服後胸部不適症狀未改善，表示可能藥物已失效或已過效期(一般舌下含服藥效為6個月內有效)，應儘快換取新藥；另舌下含片會使血管擴張，故容易有頭痛、低血壓、頭暈、臉潮紅、虛弱及心跳過慢、心悸等副作用，故服藥時需採坐姿或臥姿，以防導致低血壓而發生意外；若服藥後發生低血壓、頭暈、冒冷汗等副作用，應立即躺下，採頭低腳高姿勢，補充水分，如休息後仍未改善則需儘速就醫。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號