

## < 認識冠心病 >

心臟本身所需的氧氣主要靠三條分枝的冠狀動脈供給，只要這些血管保持健康，心臟就能保持完整的功能。當供應心肌血液的任何一條冠狀動脈發生狹窄或阻塞時，就會阻斷心臟的氧氣及養分供給，導致心肌缺氧時，就會發生心臟缺氧，抑制心肌收縮，使心臟無法搏出正常量的血液，甚至損及控制心律的傳導系統，引起心衰竭或心律不整而導致死亡。

### 心臟病的分類

心臟病可分為先天性心臟病、風濕性心臟病、高血壓性心臟病和冠狀動脈心臟病。

- ◇ **先天性心臟病**: 病因不詳，主要是胚胎發育時不正常所致，20歲以下盛行率約在千分之三。
- ◇ **風濕性心臟病**: 因為感染而致病，受到溶血性鏈球菌感染咽喉炎引起風濕性心臟病，以兒童和青少年居多，主要侵犯心臟瓣膜，屬於這兩類心臟病的個案不多。
- ◇ **高血壓性心臟病、冠狀動脈心臟病**：  
中老年人以上述二類心臟病較為常見。高血壓病人的血壓若長期升高，會令左心室負荷加重而變得肥厚、擴大，最後心臟衰竭。高血壓性心臟病早期症狀並不明顯，常見的症狀有頭暈、眼花、耳鳴、心悸，嚴重時會出現呼吸困難、咳嗽、水腫等症狀。
- ◇ **冠狀動脈心臟病**: 冠狀動脈主要供給心肌血液，當冠狀動脈發生粥樣硬化導致動脈失去原有的彈性，管壁變厚、變硬，內腔逐漸變窄或堵塞，造成血液不易流通，會讓心臟肌肉因為缺血而壞死。心絞痛、心肌梗塞是常見的冠狀動脈心臟病，更是形成猝死的主要原因。



### 什麼是冠心病？

冠狀動脈阻塞通常是由於動脈粥樣硬化後形成一種類似脂肪的沉積的癥塊所造成。當已形成的癥塊撕裂或破裂後會造成血液凝集，形成血塊阻塞冠狀動脈造成心臟缺氧，這種情況有時候叫做**冠狀動脈栓塞或冠狀動脈阻塞**。而心肌某一部位的血液減少供應造成心肌的損傷或死亡叫做**心肌梗塞**。假如冠狀動脈嚴重收縮或痙攣時，已經是造成心臟缺氧的前兆，所以對於冠狀動脈心臟病（簡稱冠心病）的防治是非常重要的。

### 冠心病的危險因子

- 一. 終身無法改變者：遺傳基因、種族、年歲增高。
- 二. 可改變的：

高血壓	抽菸	慢性腎衰竭
-----	----	-------

糖尿病	濫用古柯鹼或安非他命	使用避孕藥和荷爾蒙補充療法
高脂血症	低密度膽固醇高	血液纖維蛋白原和凝血因子 濃度升高
肥胖症	炎症反應和感染	

## 冠心病的典型症狀

- ✧ 左邊的胸前部位感覺疼痛或緊縮，喘不過氣，這些症狀持續數分鐘。但每個人發作的感覺可能都不太一樣。例如：有人可能會有燒灼感，有的人十分倦怠；有的人會有消化不良或上腹痛的感覺。
- ✧ 有時會併有喉嚨緊緊的、口角麻麻的症狀。
- ✧ 胸痛會擴散到肩部，頸部，上臂(尤其是左手麻麻的症狀)，下頷或上腹部。
- ✧ 胸部極不舒服，同時伴有頭重腳輕的感覺，暈倒，盜冷汗，噁心，嘔吐或呼吸困難。
- ✧ 上述情形往往發生在運動、生氣、情緒激動或心情緊張情況。症狀一般持續約二~五分鐘左右，最長不超過 20 分鐘；經休息後症狀可能迅速消失。但是也有可能第一次發作就很嚴重甚至於死亡。



## 保健預防

- ✧ 定期健康檢查，如量血壓、心電圖檢查等。
- ✧ 如有高血壓、糖尿病等應早期治療，不吃過鹹或含鈉較多的食物。
- ✧ 適當運動，勿過度勞累及避免肥胖，少吃油膩食物，並以植物油代替動物油。
- ✧ 均衡營養，勿暴飲暴食；適量的攝取蛋白質食物、蔬菜和水果。
- ✧ 戒煙、戒酒；不吃刺激性的食物，如濃茶、咖啡等。



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