

# 認識冠狀動脈疾病

經心臟科醫師檢視



## 一. 病因：

冠狀動脈發生粥狀硬化，使血管內壁沈積了脂肪物質而變厚、管徑變窄，血流通過受阻礙、而引起胸悶、胸痛的症狀，我們稱為「冠心病」；若更嚴重導致血管阻塞，心臟肌肉壞死、心臟功能受損，稱「心肌梗塞」。

## 二. 好發原因：

年齡（男性：45歲以上；女性：55歲以上）、性別（男性較易好發）、家族有冠狀動脈病史、高血脂症、代謝症候群、高血壓、糖尿病、抽菸、肥胖、缺乏運動、過度緊張及精神壓力。

## 三. 症狀：

- 1.胸痛：心絞痛常因心臟負擔加重時（如搬重物，爬樓梯，運動，大餐後，突然暴露在冷氣中或情緒激動），發生胸部壓迫感或胸痛，會輻射至頸部、下巴或左手臂、背部。
- 2.其他症狀：冒冷汗、呼吸困難、呼吸急促、心跳加速。

## 四. 檢查與治療：

- 1.一般心電圖。
- 2.運動心電圖：以激烈運動引發心肌缺氧，使心電圖變化。
- 3.二十四小時監測心電圖：紀錄一天二十四小時中心電圖變化，可幫助診斷，是否有心律不整。
- 4.核子醫學：利用核子掃描檢查心臟功能及有無動脈阻塞。
- 5.電腦斷層掃描：可見冠狀動脈構造以了解阻塞情形。
- 6.心導管檢查：了解心臟構造及功能是否異常，並確定冠狀動脈阻塞之情形。
- 7.經皮冠狀動脈擴張術及支架植入術：是利用心導管，將氣球充氣於血管狹窄處；若狹窄依舊嚴重可植入支架，增加血管內徑以及冠狀動脈血流量。



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#6383



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766

8.冠狀動脈繞道術：以外科手術方式在狹窄血管位置附近，利用自體血管或人工血管移植，以建立一個新的血流路線，供應血流量到狹窄處以下的血管，改善心肌缺氧的狀況，達到治療的效果。

9.藥物治療：主要是避免冠狀動脈粥狀硬化更趨惡化。

## 五. 日常生活保健：

1. 依醫師指示按時服藥，若有胸悶、呼吸不順暢等，應立即坐下休息，五分鐘後未改善則舌下含硝化甘油一顆，若症狀仍未改善時，每隔五至十分鐘再含一顆，連續三顆，症狀無法減輕，請立即至急診室求診。

2. 飲食方面：

➤ 採低鈉或低鹽飲食：避免過多的鹽、醬油等調味料及罐頭或醃製等加工食品。

➤ 避免高血脂飲食：避免過量攝取肉類、動物內臟、蛋黃、全脂奶等。勿攝取精製糖類及過多水果。

➤ 採低油脂飲食：避免肥肉、豬皮、雞皮、油炸食物，以植物性油代替動物性油，多採用清燉、蒸烤或涼拌的烹調

➤ 減少刺激性飲料：如咖啡、濃茶、酒精性飲料、可樂等。

➤ 多吃蔬菜及穀類：保持大便通暢，勿用力解便，以免增加心臟負荷。

➤ 戒菸以及避免酗酒。

3. 適當運動，每天至少40分鐘，每週至少3-4天的有氧運動，若運動中感到不適立即停止。

4. 生活宜規律，避免熬夜，要有充足的睡眠。

5. 保持心情輕鬆愉悅，避免過度生氣緊張與壓力。

