



## 冠狀動脈心臟病

孫章權:中壢天晟醫院心臟內科醫師

### 一、何謂冠狀動脈心臟病

冠狀動脈心臟疾病，是一種相當常見的心臟病。冠狀動脈是環繞在心臟上的血管，當冠狀動脈血管的內壁因脂肪物質的沈積變得狹窄，便會阻斷血液對心臟的氧氣供應時，會引起胸悶、胸痛的感覺，此種症狀稱為心絞痛，而此種冠狀動脈血管狹窄的疾病稱為冠狀動脈疾病。

如果冠狀動脈變得狹窄，其程度超過百分之七十的正常血管管徑，就可能發生供應心臟血流不足的現象。當在活動或心理壓力增加時的狀態，已狹窄的冠狀動脈就會無法提供心肌因活動而增加的血流需求量，在心肌血流量供給不足的情況，患者易在活動時感覺到胸口發生持續性壓迫感、胸悶般的不適，持續時間在五至十五分鐘，稱之為心絞痛。如果超過十五分鐘以上，心肌梗塞發生的機率就會相對提高，應立即就醫治療。

### 二、常見徵狀:

- 1.胸痛為其主要的症狀，疼痛範圍主要分布在胸骨後或心前區，可反射至頸部、左臂側、上腹部。
- 2.疼痛性質為胸骨後有壓迫感、灼熱感、冒冷汗、呼吸短促、疲倦感等。
- 3.常有消化不良或無法呼吸的感覺。
- 4.疼痛的時間較少超過 20 分鐘。

### 三、高危險群:

- 1.高血壓:血壓過高易使動脈硬化。
- 2.高血脂症:血液中的膽固醇或三酸甘油脂偏高易引起血管阻塞。
- 3.糖尿病:血糖過高易使動脈硬化。
- 4.家族史:近親中曾患有高血壓、糖尿病、中風、心肌梗塞的人易發生。
- 5.抽煙:尼古丁會使血管收縮、心跳加快、血壓增加，影響心肌功能。
- 6.肥胖:超過理想體重 20%以上較易罹患。
- 7.男性多於女性，女性多發生在使用口服避孕藥者或停經後。
- 8.A 型性格者:高度自我要求、具強烈競爭性、重視工作表現。

#### 四、治療方法:

冠狀動脈疾病有三種治療方式，分別是**藥物治療**、**經皮冠狀動脈氣球擴張**和**冠狀動脈繞道術**。治療的目的在於解除胸痛症狀和防止嚴重的合併症，如心肌梗塞等。因心肌梗塞會使得心肌永久喪失功能，也常合併危險的心律不整。

1. **藥物治療**: 可以減輕胸痛症狀，加強心臟功能。而且服藥必需和另外兩種的治療方法一起進行，以加強治療效果。
2. **經皮冠狀動脈氣球擴張術**: 心臟內科醫師將一條前端裝有小氣球的特殊心導管，由腹股溝或手臂的動脈，逆血流放到主動脈，再沿冠狀動脈血管伸入其狹窄的部分。當氣球加壓時，撐開的力量可擴張血管狹窄處，使血管的內徑變大，增加血流量，達到根本治療的目的。
3. **冠狀動脈繞道術**: 這項外科手術會使用來自於病患本身的腿部或胸部的一段靜脈，在阻塞的血管附近接一條新的血管，繞過狹窄的血管提供血流及養分。

#### 五、日常生活調適之建議:

1. 按時服藥，定時回診，不可自行調整藥物。
2. 保持情緒平穩。
3. 適當運動與休息: 最安全的運動是走路或散步。運動時間以每次 30 到 40 分鐘，運動前暖身運動 5 到 10 分鐘，運動後緩和運動 5 到 10 分鐘，運動次數每週 2 至 3 次最為合宜。在活動中如感到疲倦或不舒服就應該停止而休息。
4. 隨時攜帶硝化甘油錠，以不備不時之需。
5. 飲食原則:
  - (1) 均衡飲食: 每種食物均要吃，減少攝食動物性脂肪、海鮮類、內臟及蛋黃。
  - (2) 避免抽煙、吸二手煙、喝酒、喝茶及含咖啡因等刺激性飲料。
  - (3) 多攝取高纖蔬菜、水果，利用清蒸、水煮、清燉、滷、涼拌等烹調法。
  - (4) 低鹽、低鈉飲食: 可用蔥、薑、蒜、醋、五香、八角、低鹽醬油等調味品。
6. 預防便秘: 養成每天大便習慣，避免排使用力，增加心臟負荷。

**預防上呼吸道感染**: 上呼吸道感染會加重心臟病。

- (1) 適當保暖。
- (2) 少出入公共場所。
- (3) 勿接觸上呼吸道感染者。
- (4) 充足的睡眠與休息。
- (5) 足夠的營養以增加抵抗力。