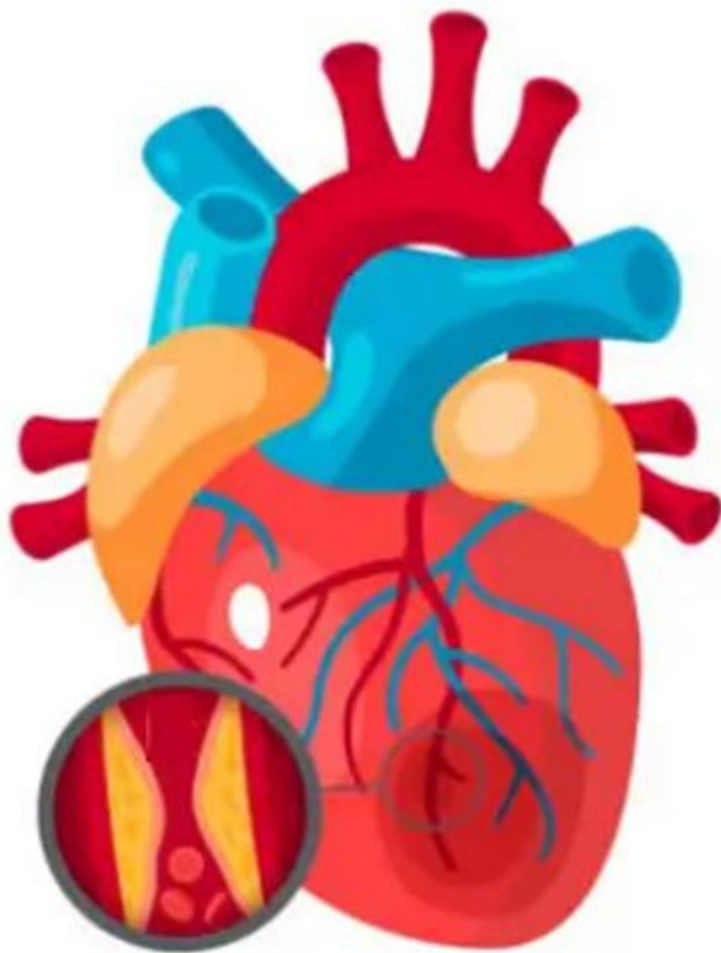


# 冠狀動脈心臟病衛教手冊



長庚醫療財團法人 編印

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

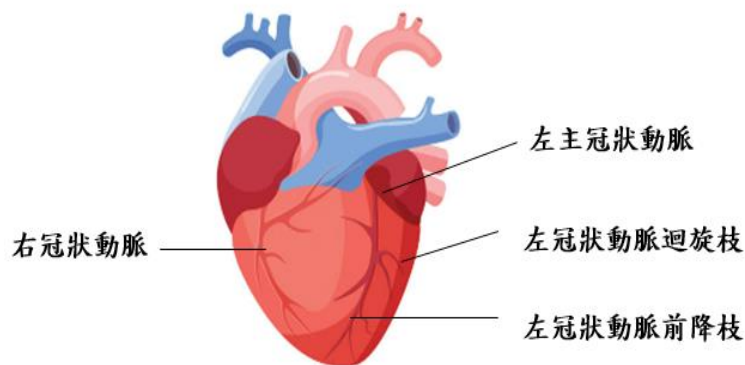
著作權人：長庚醫療財團法人

# 目錄

壹、什麼是冠狀動脈心臟疾病 .....	1
貳、常見症狀 .....	1
參、危險因子 .....	2
肆、常見檢查 .....	3
伍、常見藥物治療 .....	3
陸、飲食建議 .....	5
柒、日常照護注意事項 .....	6
捌、總結 .....	8
玖、Q & A .....	8
拾、建議看診科別 .....	8
拾壹、諮詢服務電話及服務時間 .....	9

## 壹、什麼是冠狀動脈心臟疾病

冠狀動脈是環繞在心臟上的血管，它提供心臟所需的氧氣及營養。當冠狀動脈因膽固醇等脂肪物質在血管內壁積聚，或因高血壓、糖尿病等疾病造成冠狀動脈加速狹窄、硬化或阻塞，導致供應心臟的血液不足引起心臟缺氧，稱冠狀動脈心臟疾病(Coronary Artery Disease, CAD)，簡稱冠心病。冠狀動脈的解剖位置，如圖一。



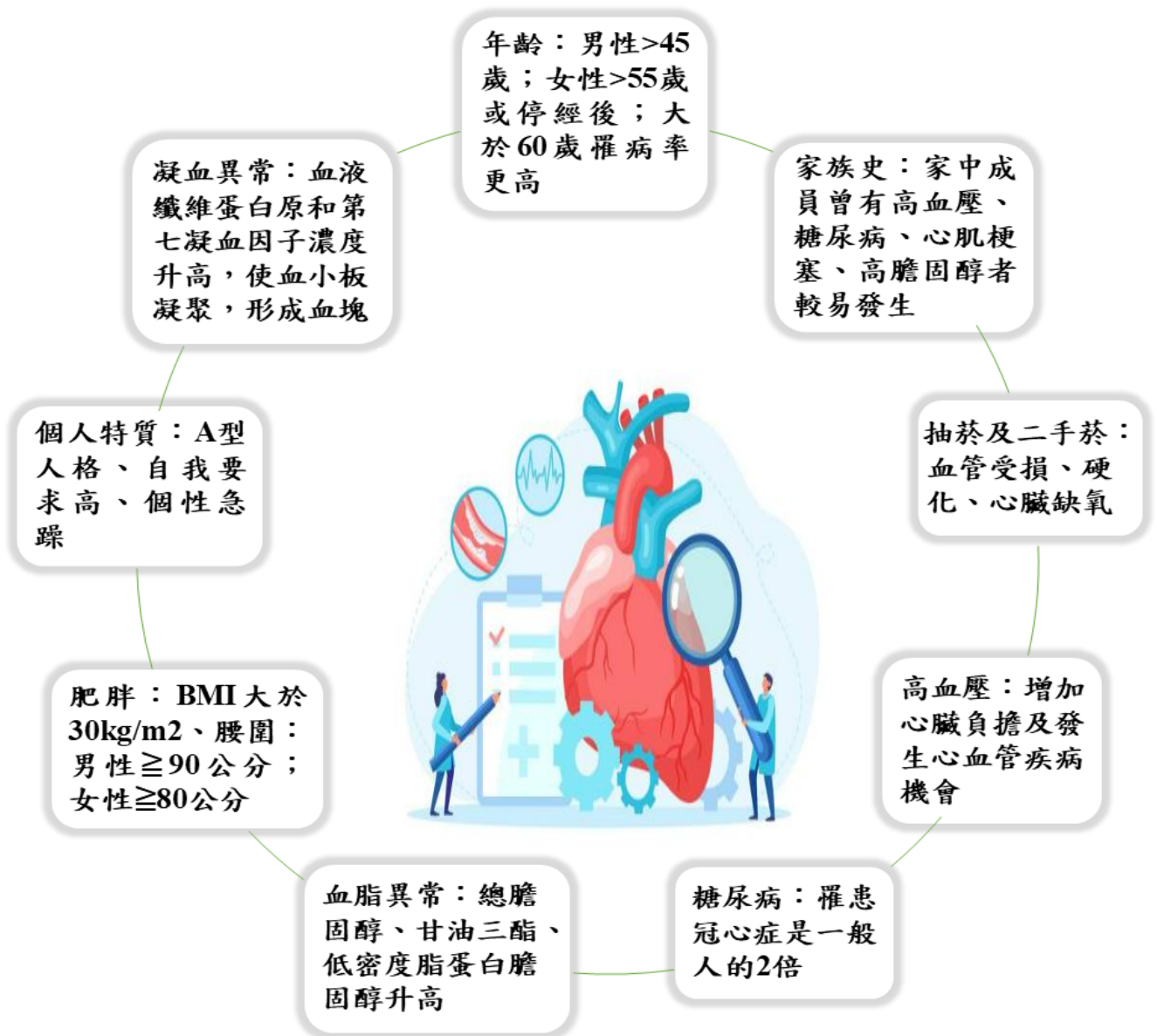
圖一 冠狀動脈解剖位置

## 貳、常見症狀

類別	心絞痛	心肌梗塞
症狀	胸痛有重壓感，有時神經傳導至頸部、下巴、手臂或上腹，血壓上升	胸痛、冒冷汗、虛弱蒼白、呼吸困難、頭暈、四肢無力、血壓下降
疼痛程度	大多在可忍受範圍	劇烈胸痛伴隨冒冷汗
持續時間	一般不超過 10-15 分鐘	持續>15 分鐘，或 1 小時內復發性疼痛
症狀解除	使用硝化甘油片或休息可獲得改善	使用硝化甘油片和休息無法緩解



## 參、危險因子



## 肆、常見檢查

檢查	結果
一、血液檢查	心臟損傷時，心肌酵素釋放至血液中，可經採檢得知
二、心電圖	評估心肌是否有缺氧或受損
三、心臟超音波	利用超音波評估心臟活動及功能
四、運動心電圖	藉由運動增加心臟耗氧量，評估心肌是否缺氧
五、冠狀動脈電腦斷層攝影	短時間可得知冠狀動脈狹窄情形，準確性高，可達 90%
六、心肌灌注掃描	由靜脈施打少量顯影劑，藥物循環至心臟，觀察心肌是否缺血
七、心導管檢查	藉顯影劑注入冠狀動脈，了解冠狀動結構及阻塞程度

## 伍、常見藥物治療

種類	藥名	作用	副作用	注意事項
抗血小板凝集藥物	Aspirin Ticagrelor Clopidogrel Prasugrel	抑制血小板功能，防止血小板透過凝集作用，造成血管阻塞，降低粥狀動脈硬化及動脈阻塞	腹痛、便秘、腹瀉、消化不良、皮疹、出血、喘	1.不可與葡萄柚汁混合服用應整粒服用，不可壓碎、剝半或咀嚼 2.服用後若有腸胃道出血(黑便、血便)、咳血情形應立即停藥並就醫 3.若需執行拔牙或其他手術及侵入性治療，應依醫師之指示停藥，不可自行停藥
乙型阻斷劑	Propranolol Carvedilol Bisoprolol Nebivolol	降低心跳速率和心跳收縮力，減緩心肌對氧的需要量	眩暈、減低敏捷性、頭昏眼花	1.支氣管痙攣或支氣管氣喘患者慎用 2.此藥物會降低心跳，服用前須監測心跳速率
降血壓類	Captopril Valsartan Amlodipine	血管擴張，減少心收縮力，降低血管阻力	乾咳、頭暈、頭痛、低血壓、足部水腫	1.藥物會降低血壓，服用前須監測血壓 2.當躺著或坐著要站起來時動作不要太快，避免眩暈
降血脂藥物	Atrovastatin Simvastatin Pravastatin	抑制肝細胞中膽固醇合成速率限制酵素，進而降低血中的膽固醇含量	肝功能指數上升、頭痛、噁心、疲倦	偶有肌肉酸痛，若出現這些現象應立即求醫

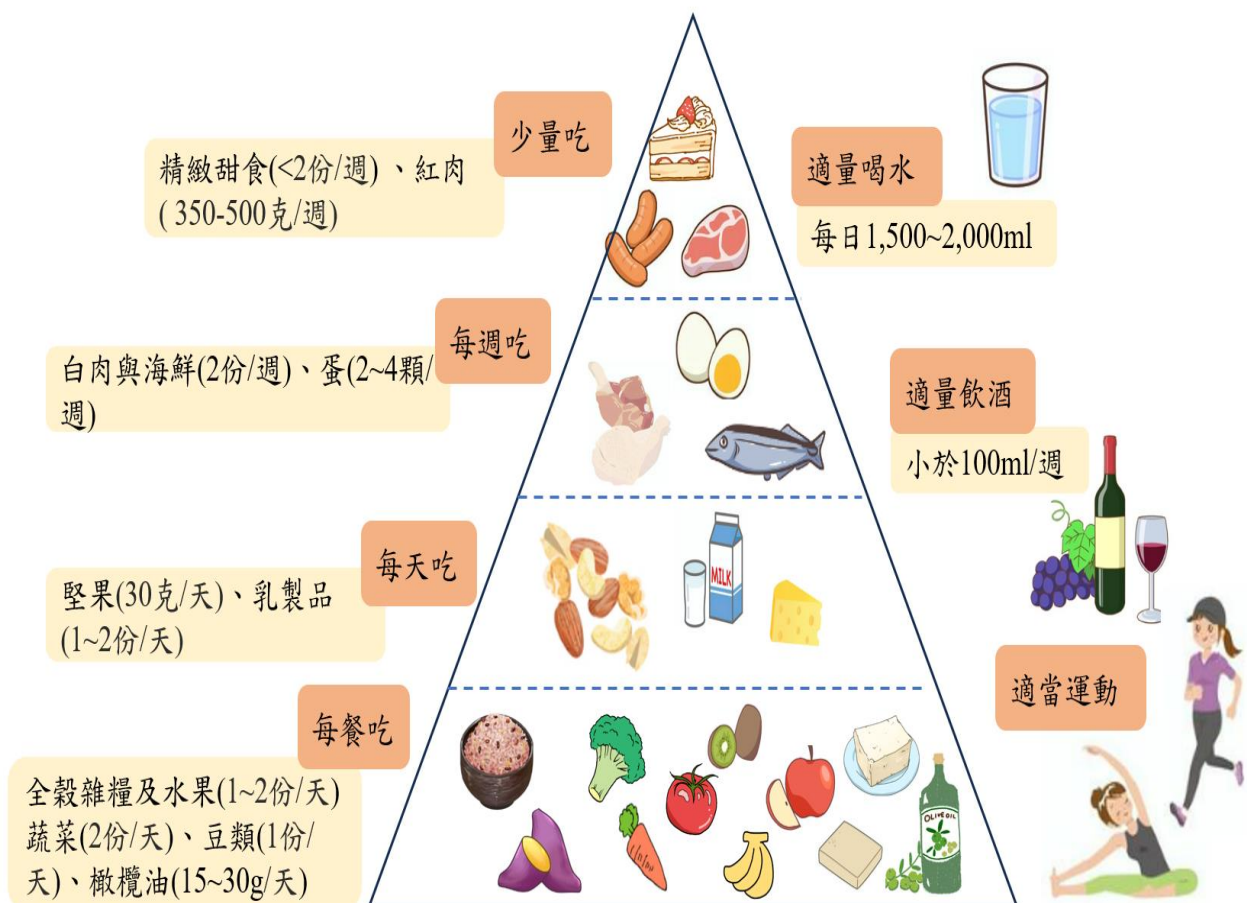
種類	藥名	作用	副作用	注意事項
硝酸鹽類	硝化甘油片 (Nitroglycerin, NTG)    	血管擴張、預防或緩解心絞痛，如胸悶、胸痛及呼吸困難	喉嚨刺痛或腫脹、口乾、心跳過速、臉部潮紅、低血壓及眩暈	1. 隨身攜帶藥片(NTG)，避免攜帶時靠近身體，溫度太高的部位，例如：不要放入口袋內，部藥粒應放於褐色玻璃瓶內避光保存。 2. 藥物開瓶後有效期限為半年，開瓶時需在瓶子上註記開瓶日期。 3. 硝化甘油片服用方法，含於舌頭下方，不要咀嚼，不要壓碎。 4. 服藥後出現頭脹、臉部潮紅及口腔麻麻的感覺是藥物的正常生理反應。 5. 青光眼及貧血病人禁用此藥物。 6. 當發生心絞痛時應立即休息，採坐姿或半坐臥，可舌下含服 1 顆 NTG，若胸痛未減輕，3~5 分鐘含服 1 顆，若服用 3 顆仍無改善時應立即送至急診，勿自行開車 7. 24 小時內曾使用威而鋼、樂威壯等藥品，需暫停使用硝化甘油片，因會加強降壓作用。
	Isosorbide Imdur	使冠狀動脈擴張，降低氧氣需求量，改善或預防缺氧而產生的心絞痛	頭暈、暈眩、頭痛、臉部潮紅、胃部不適、視力模糊、疲倦	1. 此藥物會降低血壓，服用前須監測血壓。 2. 當躺著或坐著要站起來時動作不要太快，避免眩暈。



## 陸、飲食建議

### 地中海飲食

地中海飲食是預防冠心症的首選飲食，特色為攝取多量的蔬菜、優質的蛋白質、適當的油脂攝取所組成，富含膳食纖維，並且也廣泛攝取不同的植化素、維生素、礦物質，單元不飽和脂肪酸及多酚類，可降低低密度膽固醇、抗發炎及抗氧化等 3 大好處，降低心血管發生機率。







圖二 地中海飲食-金字塔

資料來源: 2021 ESC 臨床心血管疾病預防指南



## 柒、日常照護注意事項

類別		
藥物	<ol style="list-style-type: none"> <li>服藥後可能有面潮紅、感覺溫熱、頭痛、眩暈、頭昏眼花、便秘或胃部不適等現象，請於下次就診時告知醫師，不可自行停藥。</li> <li>服用抗凝血藥物者，若需要拔牙、手術或其他侵入性處置，應告知醫師，並依醫師指示停藥。</li> <li>硝化甘油應隨身攜帶，同住家人應知曉藥物存放位置。</li> </ol>	<p>依醫師指示服用藥物，不可因自覺身體無不適而任意停藥或增減藥物劑量，服藥後若有不適情形應與醫護人員聯絡。</p>
運動	<ol style="list-style-type: none"> <li>養成規律的運動習慣，建議每週 2~3 次有氧運動(步行、慢跑、騎自行車、游泳、划船、爬樓梯)，及阻力運動，應選擇氣候溫和時，勿在太冷或太熱的溫度下運動。</li> <li>請隨身攜帶硝化甘油含片。</li> <li>活動量應慢慢增加，依可忍受範圍為主，可從坐姿開始練習到站立，休息後開始慢步行走。</li> <li>運動前後需做 5-10 分鐘的暖身，如：關節活動或散步，運動時間約 20-30 分鐘。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>運動前或運動時若出現疲憊、胸悶、盜汗、眩暈、噁心、呼吸困難或臉色發白等症狀時，表示心臟可能無法承受此活動量，應立即停止活動，舌下含服硝化甘油，而休息後未改善則需就醫。</li> <li>避免使用閉氣用力的動作，如：推沙發、提重物、用力解大便、抱小孩或用力開瓶蓋等。</li> </ol>
日常生活	<ol style="list-style-type: none"> <li>維持愉快的心情，避免過度興奮、緊張或生氣的情況，以免心臟負荷突然增加。</li> <li>定時監測血壓及心跳速率，測量血壓之前，應在安靜的環境中舒適地坐下 5 分鐘。依「722」原則「7」連續七天量測、「2」早上起床後與晚上睡覺前各量一次、「2」每次測量 2 遍，重複測量時，需間隔 1 分鐘，將血壓值紀錄，掌握血壓變化並於回診時可提供醫師參考。</li> <li>飲食起居不可過度勞累或暴飲暴食，應維持理想體重。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>避免處於太冷、太熱、溫差太大(尤其是冬天或立冬前後)或空氣不好的環境，如：洗三溫暖及進出冷氣房。</li> <li>避免抽菸及吸二手菸，避免喝酒及含咖啡因等刺激性飲料。</li> <li>維持充足睡眠，避免熬夜。</li> </ol>
性生活	<ol style="list-style-type: none"> <li>經治療後 4-8 週，客觀評估方式應以病人上、下兩層樓梯而無呼吸或胸部不適之情形，或於門診與醫師討論後即可恢復性生活。</li> <li>採用舒適及省力的姿勢。</li> <li>準備硝化甘油片於身旁，以便不適時立即取用，亦可在性生活前先含一顆預防。</li> <li>在飯後三小時較佳，避免在飲酒及大餐後進行。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>避免在身心壓力、疲勞、緊張時進行。</li> <li>避免在過冷、過熱環境中進行。</li> <li>禁止肛交，因會增加心臟負擔。</li> <li>若 24 小時內已服用硝酸鹽</li> </ol>

類別		
性 生 活		<p>類藥物，不可使用威而鋼類藥物，以免加強降壓作用甚至引起休克。</p> <p>5.若有以下情形請與醫師討論：(1)性交後持續 15 分鐘以上有呼吸困難或心跳加快情形。(2)性交中或性交後有胸痛情形。(3)性交後隔天感到過度疲倦。</p>



#### 血壓參考

血壓類別	收縮壓 (mmHg)	舒張壓(mmHg)
正常	<120	<80
高血壓前期	120~129	<80
第一期	130~139	80~89
第二期	>140 或更高	>90 或更高
高血壓危象 (立即諮詢醫師)	>180	>120



#### 血脂參考

項目	正常值(mg/dl)	心血管疾病(mg/dl)
總膽固醇	<200	<160
三酸甘油脂	<150	<150
高密度脂蛋白	男性>40，女性>50	
低密度脂蛋白	<100	<70



#### 血糖參考

項目	正常值(mg/dl)	控制目標(mg/dl)
空腹血糖	<100	90~130
飯後 2 小時	<140	<180
糖化血色素	4~6%	5.7~6.4%
身體質量指數 BMI(kg/m <sup>2</sup> )	18~24	18~24

理想體重計算方式如下：  
男性： $(\text{身高}-80) \times 0.7 \pm 10\%$   
女性： $(\text{身高}-70) \times 0.6 \pm 10\%$   
  
腰圍：男性 90 公分以下  
女性 80 公分以下



## 捌、總結

冠狀動脈心臟疾病與飲食及生活型態息息相關，透過維持良好生活型態(戒菸、規律運動、地中海飲食)及控制血壓、血脂、血糖、體重之建議著手，將「護心行動」落實於生活中，同時多留意不適之症狀，勿自行停藥，定期回診，才能遠離疾病對身體潛在威脅與傷害，擁有健康快樂的生活。

## 玖、Q & A

Q：什麼情況下需立即就醫？

A：每個人的症狀可能都不一樣，也不是所有的症狀都會一起出現，建議如果有胸悶、呼吸困難、肩頸疼痛、噁心嘔吐、冒冷汗等症狀發生時，應立即就醫。

## 拾、建議看診科別：心臟內科

### 拾壹、諮詢服務電話及服務時間

基隆院區	(02)24313131	轉 2921
林口院區	(03)3281200	轉 2906 或 2916
土城醫院	(02)22630588	轉 3738 或 3739
桃園院區	(03)3196200	轉 2041
雲林院區	(05)6915151	轉 2947 或 2948 或 2949
嘉義院區	(05)3621000	轉 3297 或 3298
高雄院區	(07)7317123	轉 3321 或 3323
鳳山院區	(07)7418151	轉 2307
星期一~五 08:30~16:30		

長庚醫療財團法人 N270 32K 2024 年  
<http://www.cgmh.org.tw>

