

認識心絞痛

心絞痛是因供應心臟血流的冠狀動脈粥狀硬化，或冠狀動脈攣縮造成冠狀動脈血管狹窄，導致在運動後或情緒激動時，因氧氣需求量增加，冠狀動脈循環血液中氧氣供給不足所產生。

一、心絞痛的症狀：

1. 典型症狀：

- ①胸骨下或胸口悶痛，有重物壓迫或呼吸困難的感覺。
- ②悶痛會輻射到左肩、背部、下巴、左臂內側、上腹或喉部。

2. 非典型症狀：

噁心、嘔吐、頭暈、暈厥、感覺異常、呼吸困難。

二、心絞痛發作時之用藥及注意事項：

硝酸鹽片(NTG)是心絞痛發作時的緊急治療藥物，有擴張全身動脈與冠狀動脈的作用，並減少靜脈、降低心臟負荷、減少心肌耗氧量，進而改善心絞痛。

一旦心絞痛症狀發生，必須趕快坐下放鬆，口服硝酸鹽舌下含片。含後1~2分鐘，症狀應可改善，若5分鐘未見效，可再含一粒，最多含至3粒，若仍無效請立刻求醫診治。

注意事項：

舌下含片必須保存在不透光的玻璃瓶中，開啟後六個月未用完即應丟棄換新，患者務必隨身攜帶。其副作用有頭痛、潮紅、血壓過低、暈厥。

二、心絞痛患者日常生活應注意事項：

1. 減少高鹽食物的攝取，如：醃製品、罐頭、調味料、加工品、速食品、乾果類等。
2. 限制高膽固醇飲食，如：豬腦、蛋、肉上面所附的皮或脂肪、奶油、海鮮類中之花枝、烏賊、蝦、蟹、蠔等。
3. 避免酒類，每天不得超過60毫升酒精，以坊間的製品計算，大約每天不超過瓶裝啤酒三瓶；紹興半瓶；米酒半瓶或高粱1/4瓶，但仍以少量為佳。
4. 避免過多的咖啡因食物，如：茶、咖啡、可樂等。
5. 應多食用低脂肪、低膽固醇、低鈉飲食及蔬菜、豆類、水果等高纖維飲食。
6. 肥胖者應和營養師諮商，採取減重計劃，以減少心臟負擔。
7. 避免會突然或過度興奮的活動。

8. 隨身攜帶效期內，且保存餘不透光盒子中的硝酸鹽片。
9. 避免情緒壓力、將工作速度放慢、或避免便秘。
10. 避免受寒，注意保暖。
11. 每日應有規律適當運動，如散步(勿在飯後 2 小時內)，應避免劇烈運動或從事推舉重物等工作。
12. 定期接受檢查。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康
如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機