

# 急性胸痛護理指導

急性胸痛嚴重可能危及生命，希望民眾都能了解可能發生的症狀盡早就醫，以下是急性胸痛的介紹。

## 一、急性胸痛可分為四大類：

可分為四大類：

(一) 心臟系統：心肌梗塞、心絞痛、主動脈剝離、心律不整、心包膜炎、二尖瓣脫垂症候群。

(二) 呼吸系統：肺栓塞、肺炎、肋膜炎、氣胸。

(三) 腸胃系統：食道逆流、消化性潰瘍、膽結石。

(四) 其他：神經骨骼肌肉的疾病。

## 二、症狀：

胸痛是一種主觀的敘述，發生於任何時間。病人可能會說胸部有窒息感、壓迫感、燒灼感、胸部被緊勒的感覺，冒冷汗、虛弱、頭暈、蒼白、焦慮不安、呼吸困難、心跳加快等症狀。甚至在飯後、休息或更換姿勢時胸部感到灼熱與擠壓感。常發生在胸骨後或前胸區域，可能是局部性或瀰漫性，也可能輻射到下巴、牙齒、頸部、左肩、左手臂或兩側肩膀，甚至背部。

## 三、急性胸痛發作時之處置：

(一) 立刻停止所有活動，採坐姿或臥姿休息，保持安靜至疼痛緩解，以減少心肌耗氧量。

(二) 解開衣領及導致束縛的衣物。

(三) 立刻舌下含服硝酸鹽片，目的在使血管擴張，促進心臟血管血循。使用後症狀可改善，若未改善可每隔 5 分鐘再含一顆，最多含 3 顆，若仍無效、疼痛時間大於 15 分鐘或在短時間內又再度發作，應立即就醫。

(四) 硝酸鹽片使用注意事項：

(1) 服用時會感到舌尖熱、辣、麻刺感及皮膚潮紅等藥效反應，使用時注意血壓變化。

(2) 隨身攜帶時應注意避免靠近身體溫度高的部位。

(3) 需避光保存於陰涼乾燥處。

(4) 有效期限為 6 個月，開封後效期為 1 個月。

(5) 副作用：姿位性低血壓、眩暈、臉部潮紅、頭痛。

## 四、日常生活注意事項：

- (一) 控制體重、採低鹽飲食，避免加工食品，如：醃製品、罐頭、調味料等應減少攝取。
- (二) 限制高膽固醇食物，如：動物之內臟、皮、脂肪、奶油、海鮮類等。
- (三) 避免過多刺激性食物，如：喝酒、咖啡、茶、可樂等，避免抽菸及出入吸菸場所。
- (四) 避免過熱、過冷之飲食或在過熱、過冷的環境中活動，平日宜穿著寬鬆衣物，避免受寒，注意保暖。
- (五) 避免熬夜、情緒壓力或憋氣用力的動作。
- (六) 養成每日應有適當規律強度的運動(能輕鬆對話、輕度流汗即可)，最佳運動時間為飯後兩小時。
- (七) 性生活注意事項：
  - (1) 應接受「心臟復健」，與醫師及復健師討論並擬定計畫，透過運動方式及運動量提升心臟耐受度。一般而言，可執行慢跑、爬樓梯。
  - (2) 但若有不穩定行心絞痛、第四級心衰竭、嚴重的心律不整，便應避免性行為，並前往醫院，根據醫師評估，決定何時恢復性生活。
  - (3) 在舒適、不受干擾的時間及地點行房，緊張、不安的情緒會增加心臟負荷。
  - (4) 接受心臟手術者，應待傷口完全復原再考慮行房。
  - (5) 若性行為過程中有出現明顯不適，請立即停止並休息，觀察身體狀態，倘若有胸痛、胸悶、呼吸困難、頭暈，且無逐漸好轉，可依醫囑服用舌下甘油含片硝酸甘油，並立即就醫或撥打 119。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康