

急性胸痛護理指導

一、原因：

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。
 - 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的運動，如：散步(但避免在過度飽餐或飯後二小時內)，勿做過度激烈之運動及避免提重物。
- (七) 性生活注意事項：

雖然研究顯示性愛導致心臟病發作的機率微乎其微，就如同執行任何運動都有風險一樣。

- 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、爬樓梯等運動，那麼從事性行為也無大礙。
- 2.但若有不穩定行心絞痛、心衰竭(NYHA 第四級)、嚴重的心律不整，便應避免性行為，並前往醫院診斷、求治，根據醫師評估、建議，節定何時恢復性生活。
- 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，倘若有胸痛等明顯心肌梗塞症狀，且無逐漸好轉，可依醫囑服用設下甘油韓片，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
如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機