

心臟病

出處：亞東紀念醫院

什麼是冠狀動脈心臟病？

冠狀動脈因為脂肪堆積，而造成心臟動脈血管狹窄，失去彈性，使得心臟供應氧氣的能力變差而造成冠狀動脈心臟病。

危險因子有哪些？

- 高血壓
- 抽煙、喝酒
- 有心臟病的家族史
- 缺少運動
- 糖尿病
- 肥胖、高血脂
- 飲食脂肪含量過高

防治方法：

- 定期健康檢查
- 常量血壓
- 戒除菸酒及檳榔
- 規律運動
- 均衡飲食、少油、少鹽、多纖維
- 遵照醫師指示，按時到醫院複診，按時服藥
- 生活作息常保持情緒穩定
- 有症狀時趕快到醫院檢查

心臟病發作有哪些症狀？

1. 胸口感覺有壓力、胸悶、胸痛、心絞痛、胸痛會擴散至左臂，左肩頸部及下巴。
2. 胸部不適，且胸痛持續 30 分鐘以上，用硝基甘油舌下含片仍無法緩解。
3. 有無法呼吸、喘的感覺，心跳太快、或不規則。
4. 冒冷汗、噁心或嘔吐、暈眩，十分疲倦。

心臟病發作時我該怎麼辦？

1. 如果有以上症狀請不要緊張，不要延遲，不要等到症狀惡化才處理。
2. 服用過舌下含片 3 次都沒改善，立刻就醫。

如何預防心臟病的發作？

1. 戒菸---因為抽煙會使心臟的血管狹窄及硬化，一氧化碳增加，使心臟的供養量降低，香煙中的尼古丁會造成心律不整。
2. 體重過重，請減輕體重，維持標準體重。
3. 飲食---少油、少鹽、多纖維，避免動物性脂肪、油炸食物。
減少喝咖啡、茶等含咖啡因的飲料。
4. 不酗酒---因為酒精會使心臟肌肉無力，使血壓升高。
5. 運動---保持規律運動，如散步、慢跑、游泳有氧舞蹈等。
6. 保持心情愉快、減輕壓力、避免緊張的工作。
7. 天氣冷時，要注意保暖，避免感冒。
8. 定期監測血糖及脂肪，並保持在正常範圍。