

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。

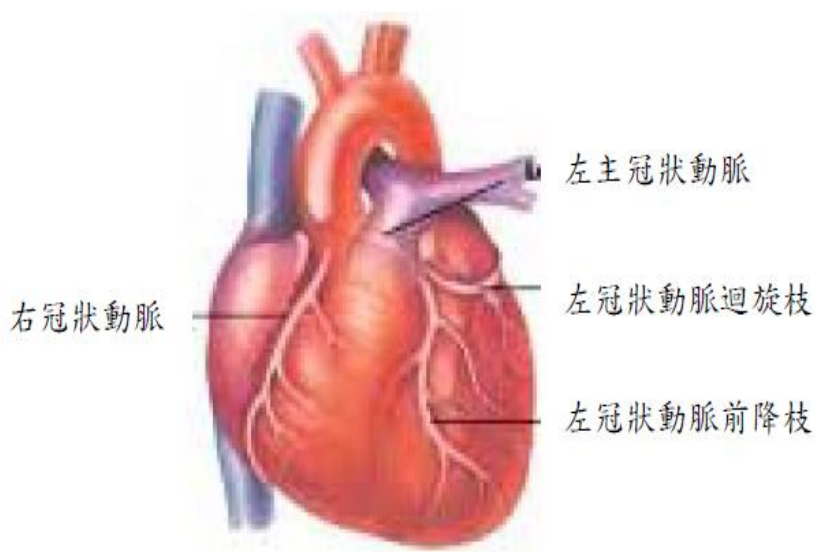
著作權人：長庚醫療財團法人

目錄

壹	什麼是冠狀動脈心臟病.....	01
貳	常見症狀.....	01
參	危險因子.....	02
肆	常見藥物治療.....	03
伍	飲食建議.....	04
陸	日常照護注意事項.....	06
柒	小叮嚀.....	07
捌	建議看診科別.....	08
玖	諮詢服務電話.....	08

壹、什麼是冠狀動脈心臟病

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。

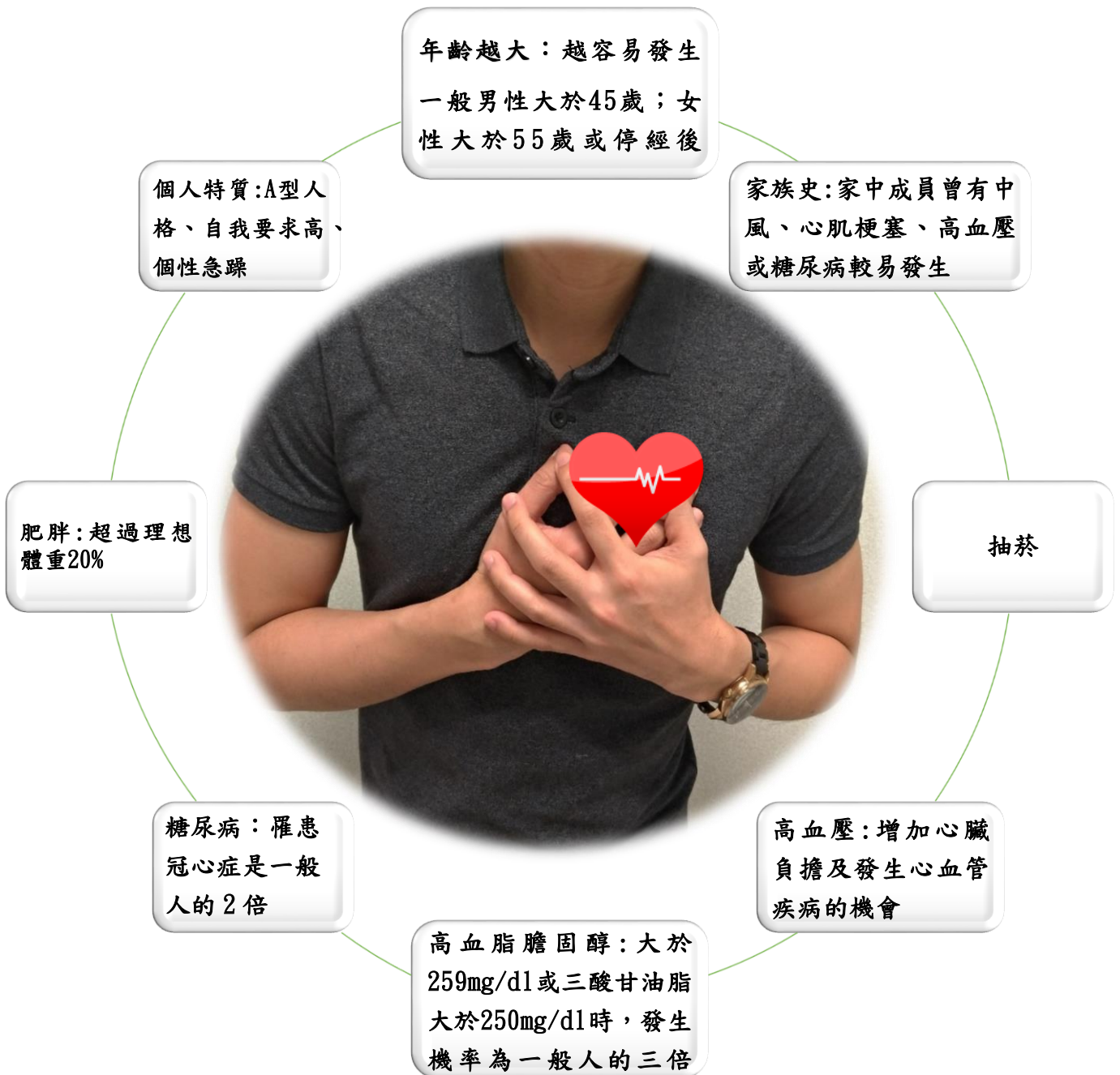


圖一 冠狀動脈解剖位置

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 30 分鐘以上
症狀解除	使用舌下含片硝化甘油藥物或休息可獲得改善	使用舌下含片硝化甘油藥物和休息無法緩解

參、危險因子




肆、常見藥物治療

一、抗狹心症藥物

種類	藥名	作用	副作用	注意事項
乙型阻斷劑	Propranolol Carvedilol Bisoprolol	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	<ol style="list-style-type: none"> 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
硝酸鹽類	Isosorbide Imdur	使冠狀動脈擴張，降低氧氣的需求量，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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首度服用可能產生暈眩，建議病人駕駛或操作機器前先判斷對藥物敏感性 2. 當躺著或坐著要站起來時動作不要太快，避免眩暈 3. 此藥物會降低血壓，服用前須監測血壓
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不可與葡萄柚汁混合服用 2. 應整粒服用，不可壓碎、剝半或咀嚼 3. 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 4. 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



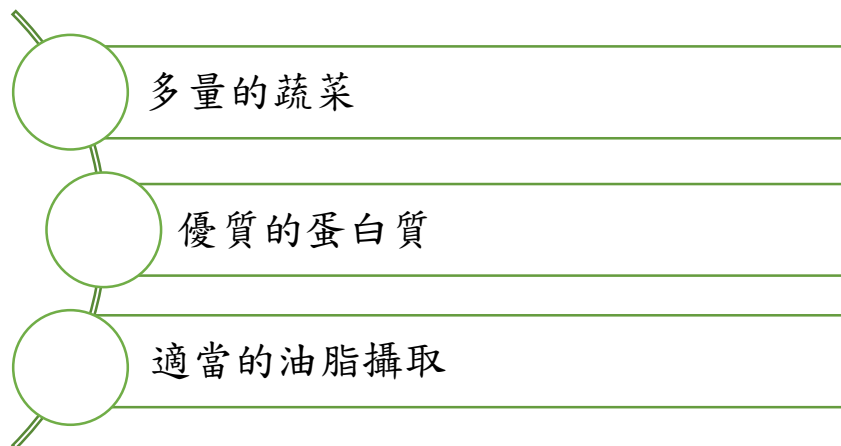
二、急性心肌梗塞藥物

種類	作用	副作用	注意事項
<p>硝化甘油片 (Nitroglycerin, NTG)</p> 	<p>具有血管擴張、預防或緩解心絞痛，如胸悶、胸痛及呼吸困難</p>	<p>喉嚨刺痛或腫脹、口乾、心跳緩慢、面部潮紅</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隨身攜帶，藥粒應放於褐色玻璃瓶內避光保存 2. 藥物有效期限為半年，超過時間未使用應丟棄，藥效充足時，藥粒呈白色，舌下含服會有燒灼或辣痛感 3. 青光眼及貧血病人禁用此藥物 4. 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就醫

伍、飲食建議

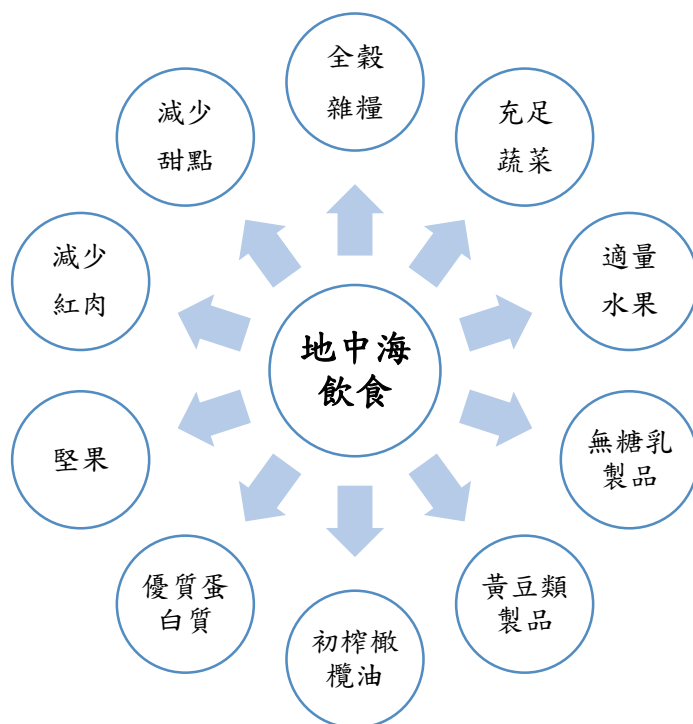
地中海飲食

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。





地中海飲食的 10 項精華



- ☺ 攝取優質蛋白質，如白肉（雞、火雞、鴨）、雞蛋（2-4 顆）。
- ☺ 每日吃 1 茶匙的堅果。
- ☺ 減少紅肉，以瘦肉為主，每週少於 2 份約掌心大小、加工肉品少於 1 份。
- ☺ 飲酒方面女性每天不超過 110 毫升，男性則不超過 220 毫升。

地中海飲食 健康又護心！

10 秘訣挑對食物聰明吃



1. 全穀雜糧類取代精緻澱粉



2. 多樣且充足的蔬菜類



3. 多樣且適量的水果類



4. 適量乳製品



5. 適量黃豆及黃豆類製品



6. 適量且選擇好油



8. 每日適量堅果



7. 多選擇優質蛋白質及白肉



9. 減少紅肉頻率及肥肉



10. 減少甜點攝取頻率

資料來源

<https://health99.hpa.gov.tw/material/2213>

陸、日常照護注意事項



類別		
藥物	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 硝化甘油應隨身攜帶，同住家人應知曉藥物存放位置。 	<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"> 養成規律的運動習慣，應選擇氣候溫和時，勿在太冷或太熱的溫度下運動。 請隨身攜帶硝化甘油含片。 活動量應慢慢增加，依個別性可忍受範圍為主，可從坐姿開始練習到站立，休息後開始慢步行走。 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。
日常生活	<ol style="list-style-type: none"> 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。 定時監測血壓及心跳速率並記錄，回診時可提供醫師參考。 飲食起居不可過度勞累或暴飲暴食，應維持理想體重。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 避免抽菸及吸二手菸，避免喝酒及含咖啡因等刺激性飲料。
性生活	<ol style="list-style-type: none"> 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。 採用舒適及省力的姿勢。 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。 在飯後三小時較佳，避免在飲酒及大餐後進行。 	<ol style="list-style-type: none"> 避免在身心壓力、疲勞、緊張時進行。 避免在過冷、過熱環境中進行。 禁止肛交，因會增加心臟負擔。 若當天已服用硝酸鹽類藥物，不可使用威而鋼藥物，以免休克。 若有以下情形請與醫師討論： <ol style="list-style-type: none"> 性交後持續15分鐘以上有呼吸困難或心跳加快情形。 性交中或性交後有胸痛情形。 性交後隔天感到過度疲倦。

柒、小叮嚀

冠心症與三高、飲食及生活型態有關，透過控制血壓、血糖、血脂、定期健康檢查，地中海飲食，日常生活戒菸、控制體重與BMI、規律運動等，注意身體警訊，留意心絞痛、心肌梗塞症狀，規則服用藥物、定期回診等，生活上的小改變，讓您遠離冠心症的威脅與傷害。



血壓參考

血壓類別	收縮壓 (mmHg)		舒張壓(mmHg)
正常	<120	且	<80
高血壓前期	120~139	及	80~89
第一期	140~159	或	90~99
第二期	≥160	或	≥100



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	<120



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%	7%
身體質量指數 BMI(kg/m ²)	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

每天跟著阿波一起動一動！！



捌、建議看診科別：心臟內科

玖、諮詢服務電話及服務時間

基隆院區 (02)24313131 轉 2920 或 2921

土城醫院 (02)22630588 轉 2256

林口院區 (03)3281200 轉 2916 或 2917

桃園院區 (03)3196200 轉 2502

嘉義院區 (05)3621000 轉 3297 或 3298

雲林院區 (05)6915151 轉 2947 或 2948

高雄院區 (07)7317123 轉 3321 或 3323

鳳山院區 (07)7418151 轉 2307

星期一~五 08:00~12:00 12:30~16:30

長庚醫療財團法人 N270 32K 2021 年

<http://www.cgmh.org.tw>

