

# 衛教園地—冠狀動脈疾病及護理指導

## ● 何謂冠狀動脈疾病：

冠狀動脈是唯一供給心肌血液的血管，如果冠狀動脈發生粥狀硬化造成管腔狹窄或阻塞，致血液減少引起胸悶、痛的感覺稱之。

## ● 冠狀動脈疾病會有哪些症狀。

1. 胸悶：短暫性約數分鐘，發生在胸骨下或心前區，廣泛性壓迫性悶痛，能延伸到到手腕、肩部、背部等。
2. 冒冷汗、呼吸困難、臉色蒼白。
3. 因運動、用力或情緒突變引起發作。
4. 持續悶痛，因可能已發生急性心肌梗塞或其他非梗塞急症，會造成血壓下降，如延後就醫，可能暈倒、休克。

## ● 如何自我照顧（及注意事項）：

1. 保持理想體重。男： $(\text{身高}-100) \pm 10\%$  女： $(\text{身高}-105) \pm 10\%$
2. 均衡飲食：
  - 飲食方式必須均衡：多蔬果、多高纖(糙米、大麥、燕麥、堅果)、少油、少調味(少糖、少鹽、少味素)、少加工。
  - 避免食用高脂肪、高膽固醇及高醣類的食物，以植物油代替(如葵花油或橄欖油…等)。
  - 低鹽飲食，少量多餐，食七分飽，勿暴飲暴食。
3. 如有高血壓、糖尿病，應妥善控制，定時服藥。建議每天至少量一次血壓並維持於 140/90mmHg 以下。
4. 嚴禁菸、酒及刺激性的食物，如咖啡、太冷、太熱或辛辣的食物。
5. 避免情緒緊張或過度興奮，安排規律生活習慣與適度活動，如散步、打太極拳、游泳、騎腳踏車、慢跑…但避免重力活動（例如舉重物，伏地挺身）。
6. 天氣寒冷時，注意保暖。洗澡時應避免過冷或過熱的水溫，以避免溫差太大、低血壓而導致眩暈倒情形，如：洗三溫暖，過熱使血管膨脹，增加心臟負擔；過冷使血管收縮，影響心臟功能。
7. 預防便秘，必要時依處方服用軟便劑，按時服藥及定期回診。

## ● 何時需要找醫師協助

當發生上述症狀時，為緩解急性發作，應立即停止所有活動，臥床休息並保持安靜。開始痛時，立即服用舌下含片（三硝酸甘油酯）每五分鐘重複含服一顆，含服三顆之後疼痛仍未減輕，應立即就近找醫師做進一步治療。

## 參考資料：

1. [http://www3.vghks.gov.tw/HE/pdf/7510013\\_1.pdf](http://www3.vghks.gov.tw/HE/pdf/7510013_1.pdf)

