

心絞痛衛教

一、 定義:因心肌血流供應不足致心肌缺氧所造成。

二、 症狀:

1. 胸骨後方或心前區有壓迫感、緊縮感；胸痛，疼痛延伸至左肩、手臂；疼痛反射至右肩、頸部、下巴、上腹部後背。
2. 疼痛時間症狀一般約在2到5分鐘左右，最長不超過20分鐘。
疼痛可在服用舌下含片硝化甘油(NTG)或休息後得到緩解。
2. 消化不良、噁心、嘔吐、心臟附近脹氣痛。
3. 呼吸困難、冒冷汗、蒼白、呼吸短促。

三、 心絞痛的原因:

1. 主要是冠狀動脈因為脂肪逐漸堆積，而導致血管的管腔變窄阻塞，造成血流量減少，無法提供心臟足夠的氧氣，導致心肌氧氣的供應不平衡而引起的。
2. 人體作激烈運動時，心跳會加速，心臟負荷會因此增加，而血液供應量不足，就會發生心絞痛現象。其他誘發的原因可能有勞累、情緒波動、飽餐、寒冷、以及某些藥物和毒品。

四、 飲食指導:

1. 避免暴飲暴食，減少攝取動物性脂肪和飽和脂肪酸(棕櫚油、人工奶油、動物奶油、椰子油)。
2. 採低鹽避免醃製食品。
3. 避免酒精、過量咖啡、濃茶等刺激性食物。
4. 避免高熱量、高膽固醇食物、多吃新鮮蔬菜。

五、 日常生活指導:

1. 隨身攜帶舌下含片硝化甘油(NTG)，發作時立即服用。
2. 體重過重者須減輕體重。
3. 有高血壓、高血脂者，要早期治療。
4. 需戒煙盡可能不喝酒或戒酒。

5. 加強心絞痛發作認知，預防併發症。
6. 平日養成規律運動習慣避免過度劇烈之活動。
7. 保持情緒的穩定及紓解壓力。
8. 遵從醫師指示，服藥控制與定時返院門診追蹤。
9. 注意天氣變化，避免在寒流和烈日下外出並注意天冷時保暖添衣物。
10. 有任何不適應停止活動並休息。