

認識冠心病

什麼是冠心病？

心臟病的種類很多，其中以冠狀動脈心臟病(簡稱冠心病)是心臟病中最常見的一種。冠心病主要是因供應心臟血流的冠狀動脈，因為脂肪逐漸堆積而導致血管變窄或完全阻塞不通，這種情況稱為動脈粥狀硬化。當血管阻塞的情形嚴重，通過的血流量降低，便會引發心肌缺氧而壞死。心絞痛、心肌梗塞是常見的冠心病，更是形成猝死的主要原因。

血管是怎麼塞住的呢？**

1 這是一條正常的動脈剖面



正常血管

2 當脂肪形成堆積物或斑塊開始堆積在血管中，便會開始減少血液



逐漸堆積

3 雖然血管已經開始阻塞，但因為還有足夠的血液量供應心臟，所以此時並不會出現症狀。



若冠狀動脈發生粥樣硬化導致血管狹窄或堵塞，讓心臟肌肉因為缺血而壞死，即稱為冠狀動脈心臟病，簡稱冠心病。

4 當血液繼續減少時，就可能會出現心絞痛等症狀，一旦完全阻塞，急性心肌梗塞就會發作。



圖片來源：國健局

冠心病的一般症狀

左邊的胸前部位感覺疼痛或胸悶，喘不過氣，胸痛會擴散到肩部，頸部，下頷或上腹部，手部刺痛或麻感，心悸，暈倒，盜汗，噁心，嘔吐或呼吸困難。這些症狀往往發生在運動、飽食、情緒激動或天氣寒冷的時候。症狀一般持續約二~五分鐘左右，最長不超過 20 分鐘。

冠心病的危險因子

不可控制的危險因子

- **年齡**
隨著年齡的增長，心血管逐漸老化、彈性減少，因此老年人罹患冠心病的風險比年輕人的風險要高。男性 45 歲以上、女性 55 歲以上或提早停經且無接受動情激素補充治療者為危險族群。
- **性別**
男性罹患冠心病的風險遠大於女性。
- **遺傳**
有家族遺傳性的早發性心血管疾病者，相對的罹患冠心病的風險會提高。

可控制的危險因子

- **高血壓**
長期的血壓偏高會增加心臟及動脈血管的負擔，加速動脈粥狀硬化，容易引發中風、充血性心臟衰竭、腎衰竭、冠心病等併發症。
- **糖尿病**
長期高血糖會併發眼睛病變、心血管病變、腎臟病變、神經病變、易感染並導致冠心病。
- **高血脂**
體內過多的膽固醇會積聚在血管內，使血管日漸狹窄，減少血液流量。動脈硬化症發生率與低密度脂蛋白膽固醇的濃度成正比關係，而與高密度脂蛋白膽固醇的濃度呈反比關係。
- **肥胖**
肥胖容易有血脂異常、高血壓及高血糖等問題，進而引發冠心病、中風、糖尿病等疾病，並且有很高的死亡率。
- **吸菸**
吸菸會使脂肪積聚、血管閉塞，減緩血液循環，最終導致血管壁變厚，繼而誘發冠心病及中風。
- **壓力**
工作壓力大及緊張生活都容易造成冠心病的發生。
- **缺乏運動**
運動會增加高密度脂蛋白，減少低密度脂蛋白、總膽固醇、三酸甘油酯，且會鬆弛血管、降低血壓及減輕體重，為預防冠心病的有效方法。

高血脂症：血脂中的總膽固醇 ≥ 200 mg/dl、低密度脂蛋白膽固醇 ≥ 100 mg/dl、三酸甘油酯濃度

≥150 mg/dl、高密度脂蛋白膽固醇濃度 <40mg/dl。

肥胖：BMI 值 24kg/ m 以上為過重，27 kg/ m 為肥胖；男性腰圍超過 90 公分、女性腰圍超過 80 公分即為肥胖。

高血壓：血壓超過 140/90mmHg。

糖尿病：空腹血糖 ≥126 mg/dl

冠心病的急性症狀

1. 心絞痛：

為典型的冠心病症狀，原因是冠狀動脈變窄，血流量減少，心肌因此缺氧，導致心臟收縮困難，出現心絞痛的情形。此情形往往出現在運動或情緒激動的時候，心臟急速跳動，而血液供應不足時發生。患者通常會有胸痛或胸部壓迫感，有時疼痛會放射至頸部、上肢及背部。大部分患者只要稍作休息，胸痛的症狀便會緩解。

2. 心肌梗塞：

冠狀動脈發生阻塞，阻斷心肌血液供應量超過 15-30 分鐘，心肌無法獲得足夠的氧氣及營養，導致心肌壞死。胸痛程度比心絞痛更嚴重，持續時間長，伴隨著冒汗、呼吸困難、無力等症狀，嚴重者會導致心律不整發生猝死或休克、心臟衰竭而死亡。

發生心絞痛時的處理方法

若發生心絞痛時，應立即停止活動，坐下休息，依醫囑服用舌下含片 NTG (每 3 分鐘含服一顆，可連續含服二顆)。若疼痛仍無法緩解，應立即前往醫院就醫。

冠心病的診斷

1. 心電圖：藉由監測心律的變化來診斷冠心病。心絞痛患者若靜態心電圖為正常者須進一步做運動心電圖，監測血壓、心跳速率以及患者的表現症狀等來判斷患者的心肌缺氧程度。
2. 心臟超音波：此項檢查可進行心臟結構和功能的評估，瞭解心臟的大小、收縮情形及心臟瓣膜活動的情況。
3. 核子醫學檢查：在患者進行運動時注射放射性藥物再以機器掃描，觀察心肌對於藥物的吸收情形來判斷心肌是否有缺氧或是壞死。
4. 冠狀動脈電腦斷層攝影：新式的電腦斷層儀，能在短時間內快速掃描得到心臟影像，經由後處理的 3D 立體影像及多切面影像重組可呈現心臟解剖構造及血管狹窄情形。
5. 冠狀動脈血管攝影：經由鼠蹊部的股動脈或是手腕的橈動脈放入檢查導管至冠狀動脈的開口，注射顯影劑，由不同角度的 X 光攝影，判斷冠狀動脈狹窄的部位和程度。對於

評估治療方式與患者的預後訊息相當重要，是目前診斷冠心病時最準確也最詳細的檢查。

冠心病的治療

1. 藥物治療：藥物的功能主要是減少心臟耗氧量，令心跳減慢，降低血壓或擴張冠狀動脈。常使用藥物如阿斯匹林，硝化甘油，乙型拮抗劑，抗凝血劑，鈣離子阻斷劑等。
2. 冠狀動脈氣球擴張術：是治療動脈血管阻塞最常用的方式。在治療過程中，藉由將氣球導管置入阻塞的動脈，然後充氣以撐開狹窄的動脈管壁，打通阻塞的區域，以改善心臟的血液循環，緩解心絞痛症狀並降低心臟病發作的危險。
3. 冠狀動脈血管內支架術：在進行氣球擴張術時將血管支架(一種金屬網狀支撐物)附在氣球導管上一併置入動脈內，待氣球將血栓及斑塊破壞後再以支架撐開病灶處，可保持動脈血管暢通。植入後支架將永久留在動脈血管中，不需取出。
4. 冠狀動脈繞道手術：又稱冠狀動脈搭橋手術或開心手術。利用腿部靜脈或內乳動脈取代原先血管，使血液繞過阻塞的冠狀動脈經由替代血管流向缺血的心肌。

冠心病的預防控制：

1. 危險因子的控制：控制血壓、降血糖、降血脂、戒煙、戒酒、避免肥胖。
2. 均衡飲食：多蔬果、低膽固醇；控制理想體重。
3. 保持規律的運動，可從事如散步、慢跑、游泳、有氧舞蹈、騎腳踏車等運動。
4. 保持愉快心情，減輕壓力及避免情緒激動。
5. 遵照醫囑按時服藥並定期返診追蹤。