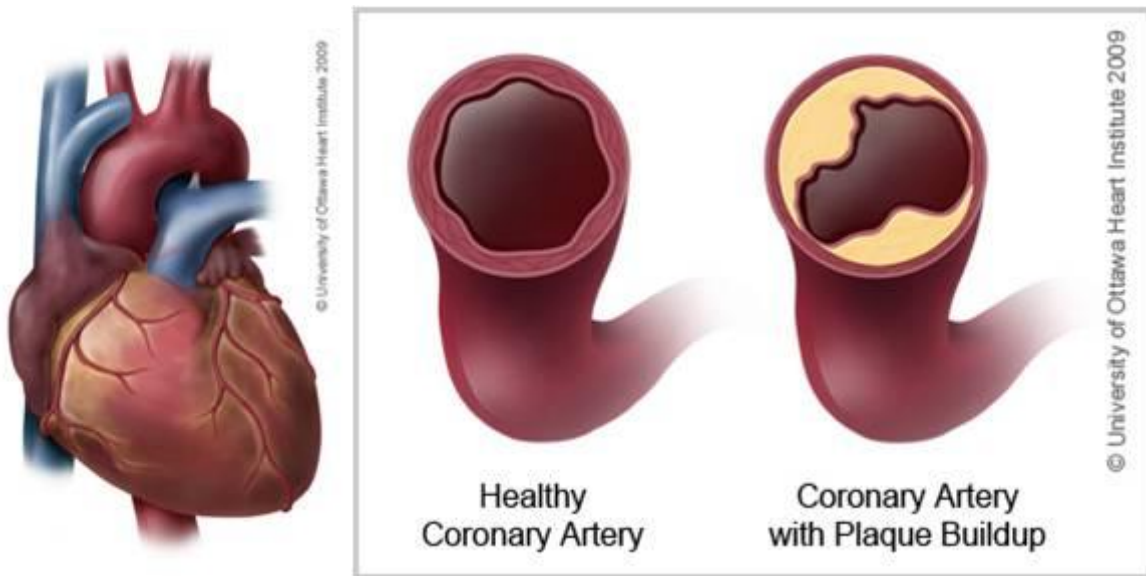


認識心絞痛

認識心臟構造

我們的心臟，是由心肌構成，它就像是人體的幫浦，可以提供全身所有器官所需的氧氣和血液。人的心臟具有四個腔室，上面兩個稱為心房，下面兩個稱為心室。左心房與左心室共同組成一個幫浦，右心房與右心室共同組成另一個幫浦，左右腔室是不通的。

心臟本身的氧氣及養分供應是來自於心臟表面的三條冠狀動脈，分別是左前降枝、左迴旋枝以及右冠狀動脈。其中左側的左迴旋枝和右側的右冠狀動脈，看起來形狀像個皇冠，因此稱為冠狀動脈。



圖片來源:<http://www.ottawaheart.ca>(圖片已獲得該網站許可僅供教學使用)

什麼是心絞痛？

心絞痛是一種胸骨後或心前區產生有短暫陣發性的疼痛或沉重壓迫感、緊縮感、燒灼感、類似消化不良的感覺。疼痛感可能發生在前頸、喉嚨、左肩、左前臂等區域。

心絞痛的原因

冠狀動脈為供應心臟養份及氧氣的血管，冠狀動脈若因為脂肪逐漸堆積而導致血管的管腔變窄，造成血流量減少，這種情形稱為動脈粥狀硬化。心絞痛主要是因為冠狀動脈因為阻塞造成血流量減少，無法提供心肌足夠的氧氣，導致心肌氧氣的供需不平衡而引起的。

人體作劇烈運動時，心跳會加速，心臟負荷因此增加，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、以及某些藥品和毒品。

心絞痛的症狀

- 典型的症狀為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、上腹部或後背。疼痛時間症狀一般持續約 2~5 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。
- 其他症狀：呼吸困難、心悸、盜汗、頭暈、噁心、上腹部不適、消化不良感。

如何分辨我是心絞痛呢？

雖然胸痛是心臟科常見的症狀，但並非所有的胸痛都是心絞痛，其他因素或疾病也可能導致胸痛。以下幾個問題可以讓您自行檢測是否為心絞痛喔！

1. 胸痛感覺是壓迫感、緊縮感、灼熱感、窒息感？
2. 胸痛發生的情況？休息或運動時、白天或夜晚？其他原因如壓力、低溫、飽食後等。
3. 胸痛持續的時間有多久？是數分鐘或是小時？
4. 胸痛的範圍？有無延伸至其他部位如肩膀、頸部或手臂等。
5. 胸痛是否在經過休息之後就緩解？

心絞痛的類型

1. 穩定型心絞痛又稱勞動發作型心絞痛：胸痛常因勞累或情緒激動、天冷等因素而發作。
2. 不穩定型心絞痛又稱漸強型心絞痛：休息時也可能發生，即使服用舌下含片也不能完全緩解症狀。發作頻率、疼痛強度、持續時間會隨著時間越來越強。
3. 變異型心絞痛又稱痙攣性心絞痛：疼痛持續時間相較於其他種類較強、較痛，發作時可能伴有嚴重的心律不整。

有哪些治療方式？

輕微的心絞痛只要臥床休息，減輕心臟的負擔即可獲得緩解。治療方式主要有藥物治療與手術治療兩種。

- 藥物治療：
 1. 硝酸鹽藥物：其作用為直接鬆弛血管平滑肌，使血管擴張。
 2. β 型阻斷劑：作用之機轉在於減少交感神經對心肌之興奮，因而減少心臟工作負荷，使心肌需氧量減少。
- 手術治療：

藉由冠狀動脈造影術以氣球擴張或支架置放的技術，將阻塞的血管打通。

日常生活照護

- 隨身攜帶舌下含片硝化甘油(NTG)，發作時立即服用。

- 改變生活型態，去除或減少危險因子如肥胖、菸、酒等。
- 有高血壓、高血脂者，要及早治療。
- 加強心絞痛發作認知，預防併發症。
- 適度運動與休息。
- 保持情緒的穩定及解除壓力。
- 遵從醫師指示，服藥控制與定時返院門診追蹤。

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。