

# 認識冠心病

## 什麼是冠心病？

冠狀動脈心臟病（簡稱冠心病），是最常見的一種心臟病。所謂「冠狀動脈」就是位於心臟表面的動脈血管，負責供應心臟血液與養分，一旦血管發生狹窄或堵塞，血液與養分就不易通過，就會造成心臟缺氧而引發心絞痛，進而導致心臟肌肉壞死，發生急性心肌梗塞、心臟衰竭甚至猝死。

## 冠心病有多可怕？

- 世界心臟聯盟（World Heart Federation）指出，心臟病、中風等心血管疾病是全球死亡的頭號殺手，每年都造成全球約1,730萬人死亡，佔全球總死亡人數三成。
- 在我國心臟病是國人十大死因的第二號殺手，根據衛生福利部統計，心臟病102年已奪走17,694條寶貴的性命，平均每小時就有2人因心臟疾病而死亡。

## 心臟結構

健康成人的心臟，約為拳頭大小，是一個重約200~300公克的肌肉幫浦，每天經由循環系統，將約7,200公升的血液送到全身，冠狀動脈則是負責運送血液供給營養給心臟的肌肉細胞。

冠狀動脈自主動脈的基部分為左、右兩條，一般而言，左冠狀動脈供應65%的心臟血流，右冠狀動脈則供應剩下的35%，任何一條冠狀動脈發生狹窄或阻塞，就會影響心

臟的氧氣及養分供給，為了讓心臟正常運作，一定要保持冠狀動脈血管的暢通。



## 冠心病的典型症狀

- 1.左邊的胸前部位感覺疼痛或緊縮，喘不過氣，這些症狀持續數分鐘。但每個人發作的感覺可能都不太一樣。例如：有人可能會有燒灼感，有的人十分倦怠；有的人會有消化不良或上腹痛的感覺。
- 2.有時會併有喉嚨緊緊的、口角麻麻的症狀。
- 3.胸痛會擴散到肩部，頸部，上臂(尤其是左手麻麻的症狀)，下頷或上腹部。
- 4.胸部極不舒服，同時伴有頭重腳輕的感覺，暈倒，盜冷汗，噁心，嘔吐或呼吸困難。

5.上述情形往往發生在運動、生氣、情緒激動或心情緊張情況。

6.症狀一般持續約二~五分鐘左右，最長不超過20分鐘。

7.經休息後症狀可能迅速消失。但是也有可能第一次發作就很嚴重甚至於死亡。

●不是每次發作都會有以上所有的症狀，有時會反覆發作，假如有以上某一個或某些個症狀發生，千萬不能等待，一定要到醫院去接受心臟科醫師的診斷、檢查和治療，愈快治療愈有效。

●如果心臟缺血嚴重，使得心臟肌肉壞死的時候，可以搶救的黃金時間為前3個小時，記得要分秒必爭。

## 易發生冠心病的情境

### 1. 運動或用力提重物的時候

如果平常沒有運動的習慣，突然間快速跑步或運動量過大或用力提重物時就容易發生心絞痛的情形，例如：爬坡或上樓梯時。

### 2. 酒足飯飽之後

酒足飯飽的大餐之後，血液大量分布到腸胃道消化食物，因冠狀動脈發生阻塞或硬化，以致無法輸送足夠的血液到心臟肌肉，容易發生絞痛，尤其在冬天，暖飽之後外出，更容易產生悲劇。

3.在很冷或很濕熱的天氣下外出。

4.壓力太大或情緒起伏劇烈，受到驚嚇的時候。

## 預防冠心病

遵守四點「心」守則：

- 「健康飲食」
- 「規律運動」
- 「不吸菸」
- 「定期檢查與控制三高」

資料來源：國民健康署『冠心病防治學習手冊』

---

諮詢專線：04-24632000

諮詢時間：週一至週五 09:00~21:00；週六09:00~12:00