

心絞痛的簡介

一、何謂心絞痛

心絞痛是因為心臟缺氧、缺血所導致的胸痛情形。

二、心絞痛的特徵

當心絞痛發生時會感到像「脹氣疼痛」、「心燒灼感」、「消化不良」或「很重的東西壓在胸口上」，疼痛感屬於輕度或中度，位置大約在胸骨的左側或胸骨後。

三、誘發因子

1. 抽煙：香煙中的尼古丁會傷害心臟血管。
2. 太鹹、高膽固醇及高脂肪的飲食，例如：炸雞、薯條。
3. 咖啡、茶、可樂內含的咖啡因會刺激心臟。
4. 飲酒過量。
5. 不正常的生活作息。
6. 激烈的運動。
7. 天氣驟變。

四、發作時處理方法

1. 立即停止任何活動，儘快坐下或躺下休息。
2. 舌下含服血管擴張劑(如：NTG) (每 5 分鐘服用 1 顆，最多服用 3 顆)。
3. 保持空氣流通，並做深呼吸，四周環境不要有太多人。
4. 如服用 3 顆 NTG 後症狀仍無法改善，應立即送醫治療。

五、發作後處理方法

1. 維持規律的生活作息。
2. 安排適合的運動，例如：一星期散步或慢跑 3 次、一次 30 分鐘（飯後 2 小時內避免運動）。
3. 採低油、低鹽、高纖維飲食，例如：蔬菜、水果、白肉類（魚肉、雞肉）。
4. 保持愉快輕鬆的心情。
5. 隨身攜帶醫生開的藥物。
6. 維持適當體重。
7. 戒菸、酒。
8. 避免突然暴露在冷空氣中。
9. 硝酸鹽（NTG）的保存應以暗色瓶子盛裝蓋緊，避免遇光潮濕，有效期限為 6 個月。



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____