

心肌梗塞的介紹

一、什麼是心肌梗塞

心肌梗塞是供應心臟的血管發生狹窄或阻塞，心肌無法獲得足夠的氧氣與營養，而引起心臟肌肉壞死，進而影響心臟功能，嚴重時危及生命。

二、心肌梗塞有什麼症狀

1. 前胸有壓迫收縮性的疼痛，或沉重感、燒灼感或難以形容之不舒服。
2. 胸痛可能輻射到頸部、下巴、肩、背或一側的手臂。
3. 疼痛常伴有虛弱感、出汗、噁心、嘔吐、頭暈及明顯的不安。
4. 疼痛是突然的，時間持續 15~20 分鐘或更久，休息無法緩解。
5. 嚴重時會呼吸困難、失去意識、心律不整、血壓下降甚至休克。

三、如何診斷心肌梗塞

1. 心電圖的檢查：靜態心電圖了解心臟的波形變化。
2. 血液檢查：了解心肌酵素的變化。
3. 胸部 X 光檢查：了解心臟大小位置。
4. 心臟超音波檢查：了解心臟收縮功能、位置、心臟瓣膜功能。
5. 心臟核子醫學攝影：可判斷心臟肌肉壞死及缺氧的範圍。
6. 心導管：了解血管之阻塞程度及心臟功能，決定進一步的治療方法。

四、治療方式

1. 氧氣給予：提供心臟組織氧氣。
2. 止痛劑及鎮定劑：由靜脈注射 Morphine（嗎啡），可舒緩胸痛、減輕焦慮。
3. 血栓溶解劑：將冠狀動脈內的血塊溶解，以使血管通暢，供應心肌所需的氧氣與養分，一般在胸痛發生後的 3~6 小時之內使用最有效。
4. β 阻斷劑：降低心律不整、降低血壓及減少心肌收縮力，進而減少心肌耗氧量。
5. 抗心律不整藥。

五、醫療處置

1. 冠狀動脈氣球擴張：

利用心導管的方式，從下肢股動脈或上肢動脈插入導管，利用導引線將氣球導管置入冠狀動脈狹窄部份，再將氣球擴張，利用其壓力將硬化部分撐開，以得到較大的內徑，增加血流量。

2. 冠狀動脈支架：

利用心導管將血管支架送入冠狀動脈內，將狹窄或阻塞的部分撐開。

3. 冠狀動脈繞道手術。

六、如何預防

避免攝取過多高膽固醇、高熱量及高脂肪飲食，戒煙、控制血壓和糖尿病且規律的運動。

七、飲食須知

1. 宜清淡飲食，勿暴飲暴食，可少量多餐，避免過度飽脹，在輕鬆狀態下進食。
2. 避免高膽固醇、高脂肪飲食，如肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮、油炸食物、動物內臟、有殼海鮮（蝦、蟹、牡蠣）、蛋黃。
3. 避免過多鹽分，如罐頭食物、過多的醬油、醃製品。
4. 避免含咖啡因類的食物，如咖啡、茶、可樂。
5. 多吃蔬菜水果，養成固定時間排便，保持大便通暢，排便時勿用力以免增加心臟負荷。
6. 避免抽菸。

八、合併症

病人可能會發生心律不整、心因性休克、心臟衰竭及肺水腫、肺栓塞、心肌梗塞的再發、心包膜炎、心肌壞死等合併症。

九、運動須知

規律性的適當運動可減少壓力，促進血液循環，減少血栓形成，改善心肺功能

增加攝氧量，降低血中膽固醇及血脂肪。

十、運動須知

1. 運動可由每次 5~15 分鐘開始，再慢慢增加為 30~60 分鐘，一星期 4~5 次，可先從散步開始。
2. 避免任何需要突然用力的運動，可選擇如步行、慢跑、騎單車、游泳。
3. 運動前須先做 5 分鐘暖身運動。
4. 適度愉快的休閒活動，減少壓力。
5. 禁止飯後或服藥一小時內運動，運動後 1 小時內暫勿洗澡。
6. 避免在太熱或太冷的環境中活動，如三溫暖、溫泉等都不適合心臟病人。
7. 有任何不舒服，不要勉強運動。
8. 運動前可事先含服一顆硝酸甘油錠，並隨身攜帶。
9. 若有胸部不適、疲勞、呼吸困難、頭暈、步態不穩、心跳不規則或大於 120 次/分鐘，須立刻停止運動，運動後如出現不舒服，應立即停止活動，坐下休息，若未改善，即服用舌下硝酸甘油錠一顆，連續服用 3 顆未能改善，則須由人陪同緊急就醫。

十一、服用舌下硝酸甘油錠的用法

(一) 什麼時候要服用？

胸悶、胸痛、呼吸困難、精神緊張時，做消耗體力的活動前。

(二) 服用的方法：

1. 心絞痛時立即休息，採坐姿或半坐臥姿，以增加療效，其副作用也可能引起頭暈，故不宜站著服用。
2. 必須舌下含服，含藥時暫不吞口水，隨唾液溶解而吸收。
3. 含第一顆，1~2 分鐘即有效果，若胸痛未減輕，每 5 分鐘含一顆，若含第 3 顆仍無效時，須立即送達醫院。

(三) 注意事項：

1. 出門時應隨時攜帶藥錠。

2. 藥錠應放於褐色瓶內避光，保持乾燥。
3. 藥錠有效期限半年，藥效充足時，藥錠呈白色，含服時會有舌下燒灼或辣痛感。

十二、居家照護

1. 按時且正確服用藥物。
2. 按時門診追蹤治療。
3. 保持心情輕鬆，心情開朗，充足休息與睡眠。
4. 避免抽菸喝酒。
5. 控制體重，避免過度肥胖。
6. 洗澡水不可過熱，入浴動作應緩慢，避免太熱或太冷的環境。
7. 性生活的調適：
 - 心肌梗塞後的第二個月，可逐漸恢復性生活。
 - 如果 10 秒內可輕鬆爬 20 個階梯，則可恢復性生活，但仍須注意。
 - 不要在性活動前用餐或喝含有酒精的飲料，並在性活動前舌下含服硝酸甘油錠（NTG）以預防心絞痛的發生。



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_____