認識急性心肌梗塞

童綜合醫療社團法人 童綜合醫院
Tungs' Taichung MetroHarbor Hospital

冠狀動脈心臟病一直是台灣地區十大死因前三名，因為過度精緻化的飲食和生活習慣使得心肌梗塞患者年齡層漸降。心肌梗塞是供應心臟的血管發生阻塞，心肌無法獲得足夠的氧氣及營養，而引起心臟肌肉壞死，而心肌梗塞的急救時間是降低死亡率的關鍵，因此了解其可能的症狀，或有心臟病史者出現胸痛症狀，含舌下硝化甘油無效時，應立即就醫，以爭取黃金搶救時間。

☆心肌梗塞之症狀

- 胸痛持續疼痛 30 分鐘以上，或胸部有壓迫感
- 胸痛可能會擴散至左臂、頸部及下巴
- 覺得頭暈、冒冷汗、十分疲倦
- 嚴重者可出現嚴重心律異常，發生猝死，或休克、心臟衰竭而死亡

若您有以上症狀，應立即就醫，並將上述症狀告訴醫師

☆心肌梗塞之危險因子：

- 年齡：40 歲以上的人，冠狀動脈逐漸硬化，年紀愈大患病機會愈增加
- 家族性遺傳：父母、祖父母或兄弟姊妹中有此疾病者，其發生率較高
- 疾病史：心臟疾病、高血壓、糖尿病、高血脂症、肥胖者，罹病率較高
- 飲食不當：攝取過多高膽固醇、高熱量、高脂肪飲食
- 吸菸：煙草的尼古丁會增加冠狀動脈粥狀硬化，損傷動脈內膜及增加心肌缺氧。

☆心肌梗塞之預防：

- 戒菸：香菸內含尼古丁，易出現血管收縮、血壓升高、心跳加快、心律不整現象，且香菸中的一氧化碳，會降低血液攜帶氧氣的能力，致使血管阻塞，或缺氧情況更嚴重。
- 避免過度精緻的飲食：血中膽固醇高，易使血管堵塞或狹窄致心肌梗塞或中風；避免吃太鹹，以免水分滯積，增加心臟血管的負擔。
- 控制體重：保持排便通暢，多吃青菜、水果等纖維質高的食物。
- 維持良好生活型態：避免過度緊張易怒，不熬夜。
- 適度的運動：運動可增加血液循環，消除壓力，增加氧氣的攝取量。
- 有心血管疾病病史者應隨時攜帶硝化甘油含片，以防緊急時使用。
- 定期複診、按時服藥，並遵循相關護理指導。

參考資料來源：

于桂蘭、何昭中、李香君(2011)．重症醫學與護理．(三版，277-298 頁)．台北：高立。

張美玉、劉懿玲 (2011)．急性冠心症病人之護理．實用重症護理學(二版，277-298 頁)．台北：五商。

蔡仁貞、梁穎、洪美英、高秋惠(2008)．心臟疾病之護理．於劉雪娥總校閱，成人內外科護理上冊(四版，630-651 頁)．台北：華杏。

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】