

認識心肌梗塞



隨著時代的進步，近幾年來冠狀動脈心臟病已躍居台灣地區十大死因前三名，而冠狀動脈心臟病以併發急性心肌梗塞為最可怕，且心肌梗塞患者與日俱增趨勢，期能早期預防，早期診斷及早期治療，以延長壽命及提高生活品質。

什麼是心肌梗塞

指營養心臟肌肉的冠狀動脈，突然阻塞以致於供應心臟肌肉的血流和氧氣突然中斷，心肌因血流受阻、缺血、缺氧，而發生局部或廣泛的組織壞死，謂之心肌梗塞。

急性心肌梗塞之致病因子

1. 抽煙
2. 吃太鹹
3. 膽固醇高
4. 血壓高
5. 睡眠不足、脾氣不好
6. 生活壓力大
7. 缺乏運動
8. 體重過重
9. 血脂高、糖尿病



急性心肌梗塞的徵象

1. 胸痛：幅射至左肩、頸部、下巴、背部，休息無法解除，持續疼痛超過 30 分鐘
2. 全身出冷汗、臉色蒼白、四肢冰冷
3. 噁心、嘔吐
4. 全身虛弱無力、呼吸困難甚至休克等

心肌梗塞症狀

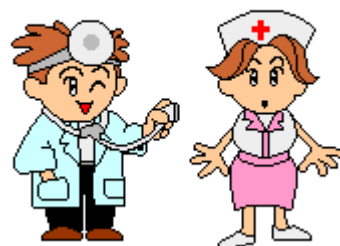
- 胸痛持續疼痛 30 分鐘以上，或胸部有壓迫感
 - 胸痛會擴散至左臂、頸部及下巴
 - 覺得頭暈、冒冷汗、十分疲倦
- ✚ 若您有以上症狀，應立即就醫，並將上述症狀告訴醫師

急性心肌梗塞的發病信號

胸痛是最常見、最突出的症狀，疼痛比一般心絞痛更嚴重，持續時間更長，通常硝化甘油不能緩解。輕微者，只是感到有點胸悶；如果病人年紀越大或合併長期糖尿病，疼痛反應就越不明顯。即使無心絞痛，出現下列異常症狀，也很可能是急性心肌梗塞的先兆，例如突然出現全身無力、左手臂疼痛、不明原因的體力下降、難以形容的胸痛、脈搏係若跳動無規律、冒冷汗等。

心肌梗塞病人日常生活應注意事項

1. 戒煙戒除癮君子惡習，促進健康延年益壽
2. 採低脂肪、低膽固醇、低鹽、高纖維的飲食
3. 控制體重 【BMI = 體重(公斤) / 身高²(公尺²)；正常範圍：18.5 ≤ BMI < 24】
4. 控制血糖、血壓之穩定
 - ◆ 正常血糖值：空腹在 80~120 毫克
 - ◆ 血壓應維持小於 140/90 毫米汞柱
5. 心身獲得良好調適，避免影響自主神經系統，間接增加心臟負擔
 - ◆ 多表達心理的感受，必要時尋求心理諮詢
 - ◆ 尋求醫護人員、家人親友、信仰之支持
 - ◆ 養成早睡早起、規律運動的習慣
 - ◆ 避免太興奮，緊張或具壓力的情境
 - ◆ 生氣時閉上眼睛，深呼吸避免發怒
 - ◆ 不安緊張時閉目休息，逐一鬆弛各肢體，放鬆全身
 - ◆ 在忙碌中安排適當休息或度假
6. 適度的運動
7. 避免過冷、過熱的刺激，以防心絞痛的發作
8. 定期檢查、按時服藥，並接受適當之指導
9. 隨時攜帶硝化甘油藥片及小卡片（上註明地址及緊急連絡人姓名、電話號碼及患有什麼病）。



急性心肌梗塞自救法

當急性心肌梗塞發生時，若身邊無救助者，患者本人應立即呼救，撥通急救電話或附近醫院電話。在救援到來之前，可深呼吸然後用力咳嗽，其所產生胸壓和震動，與心肺復甦術中的胸外心臟按摩效果相同，此時用力咳嗽可為後續治療贏得時間，是有效的自救方法。

學務處身心健康中心關心您

