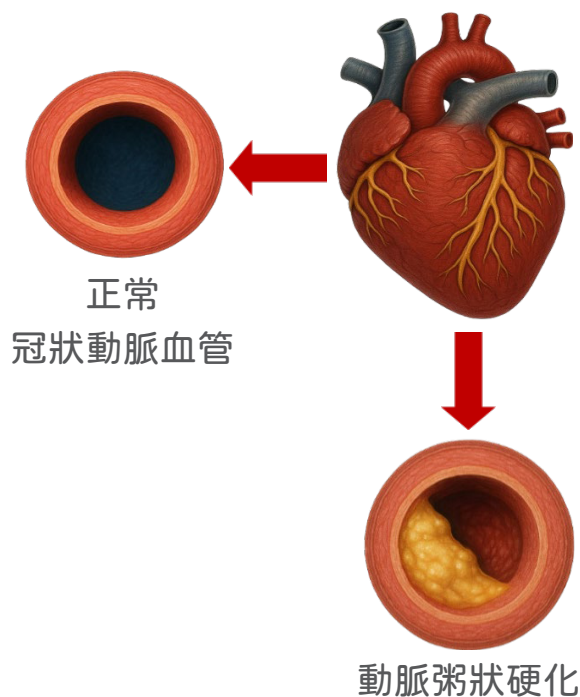


## 目 錄

- 一、冠心病簡介 ----- P (2)
- 二、冠心病臨床表現 ----- P (3)
- 三、風險族群 ----- P (4)
- 四、診斷冠心病常見檢查 ----- P (4)
- 五、冠心病治療 ----- P (6)
- 六、冠心病日常注意事項 ----- P (6)
- 七、維持健康生活型態 ----- P (8)
- 八、結語 ----- P (10)

## 一、冠心病簡介

冠狀動脈為供應心臟營養的血管，因**高血糖**、**高血壓**、**高血脂**等危險因子，造成**油脂囤積**在血管內，演變成**動脈粥狀硬化**（如圖），使得血液流通不順，引起心絞痛症狀稱為**冠狀動脈心臟病**，簡稱**冠心病**。



## 二、冠心病臨床表現

### 常見臨床情境為：

1. 天氣太冷或太熱時。
2. 情緒激動、壓力大時。
3. 劇烈運動、暴飲暴食或過度疲勞後。

### 症狀表現為：

狹心症：胸悶、胸痛、胸口壓迫，可能延伸到左肩、上臂、背部或頸部，通常**休息**或**舌下含服**奈絞寧後可緩解。

1. 心肌梗塞：胸悶、胸痛、胸口壓迫，出現頭暈、極度疲倦、呼吸困難、噁心、嘔吐、冒冷汗等情形，休息後無法改善。

### 處理方式：

1. 狹心症：**至心臟科門診**求治。
2. 心肌梗塞：**立刻撥打119**送急診。

### 三、風險族群

#### 先天性因素：

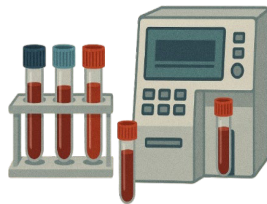
1. 遺傳。
2. 性別：男性大於女性、更年期婦女。
3. 年齡：男性超過45 歲、女性超過55歲。

#### 後天性因素：

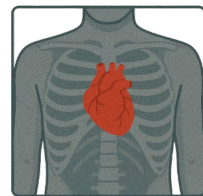
1. 慢性病：糖尿病、高血壓、高血脂。
2. 其他：抽菸、喝酒、肥胖、缺乏運動等。

### 四、診斷冠心病常見檢查

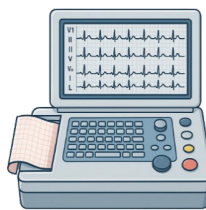
醫師藉由病人過去病史、臨床症狀，安排身體檢查，相關檢查如下：



血液檢查



胸部X光檢查



十二導程心電圖



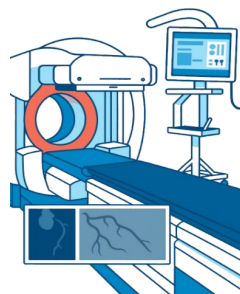
運動心電圖



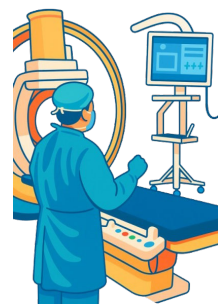
核子醫學檢查



冠狀動脈電腦斷層攝影



核子醫學檢查



心導管檢查

## 五、冠心症治療

- 藥物：抗凝血藥物、心臟血管藥物、降血脂藥物等。
- 經皮冠狀動脈介入性治療(PCI)
- 冠狀動脈繞道手術
- 其他：體外加強搏衝系統(EECP)等。

## 六、冠心症日常注意事項

### 規律量血壓並記錄

- 連續『7天』測量，『起床後早餐前』、『晚上睡前』各量一回，一天總共量『2回』，每回量『2次』取平均值。

### 用藥遵從原則

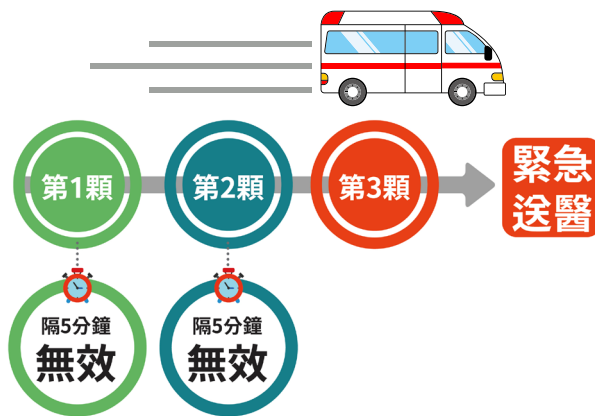
- 定期回診、規律服藥，不可自行停藥。
- 服用藥物，請不要跟葡萄柚和葡萄柚果汁一起使用。
- 若解黑便或血便，全身性肌肉痠痛，請告訴醫師。

6

- 預定進行侵入性檢查(如胃鏡或大腸鏡等)、手術或牙齒治療請提前與醫師討論。

### 胸痛時救心錠使用方式

- 當胸悶、胸痛未改善時，請服用救心錠並含於舌頭下，一次一顆，約5分鐘舌下會有麻辣感覺，若仍未改善可再舌下含服第2顆，不可連續使用超過3顆，且需立即到急診就醫。



- 
1. 抗凝劑類藥物
  2. 心臟血壓藥物
  3. 降血脂類藥物
  4. 耐絞寧(救心片)需要時才吃

7

## 七、維持健康生活型態

### 均衡飲食

#### 國民健康署 我的餐盤~6口訣：

- 每天早晚1杯奶：增加鈣質攝取。
- 每餐水果拳頭大：每天攝取不超過2份水果。
- 菜比水果多一點：青菜攝取量應足夠。
- 飯跟蔬菜一樣多：主食以全穀雜糧為主。
- 少油少鹽：烹調時選擇健康油脂(如：橄欖油、苦茶油..等植物性油)，避免使用動物性油脂。
- 多喝水：保持充足水分攝取，避免含糖飲料。

#### • 乳品

每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)



#### • 堅果

每天1份堅果(1湯匙=3茶匙)  
1份約5粒杏仁果、腰果5粒或花生10粒



#### • 當季水果

每天2份  
(約拳頭大小)



#### • 豆魚 • 蛋肉

份量約  
一掌心



#### • 當季蔬菜

1/3選擇深色  
(份量為3碟=半斤)



#### • 澱粉主食

每天有1/3份為全穀雜糧



參考資料：

衛生福利部國民健康署-我的餐盤示意圖

## 規律運動習慣-運動「533」原則

- 每週運動5次
- 每次運動時間超過30分鐘
- 心跳達到每分鐘130下。
- 運動種類選擇，如：散步健走、太極拳、有氧運動、騎腳踏車、游泳…等

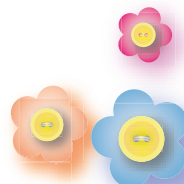


## 戒菸與戒酒

- 戒菸：因菸草中尼古丁會使三酸甘油酯與總膽固醇提高，使動脈粥狀硬化，增加心血管風險。
- 戒酒：酒精會提高三酸甘油酯，增加心血管風險。

## 八、結語

- 預防冠心病，從每天均衡飲食、規律運動、戒菸酒做起，養成定期健康檢查習慣，保持正向思考與放鬆心情，穩定控制病情，仍可以回到健康充實的生活與工作。





佛教慈濟醫療財團法人

**大林慈濟醫院**

**Dalin Tzu Chi Hospital,**  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

敬祝您

身體健康 平安吉祥

冠心病照護

## 佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院:(03)8562016

玉里慈濟醫院:(03)8882718 分機 9

關山慈濟醫院:(089)8148000 分機 128

台北慈濟醫院:(02)66289779 分機 2236

台中慈濟醫院:(04)25368069

大林慈濟醫院:(05)2648333

斗六慈濟醫院:(05)5372000 分機 127

嘉義慈濟診所:(05)2167000

網址：<https://dalin.tzuchi-healthcare.org.tw/>

大林慈院 115.01 修訂

中文