



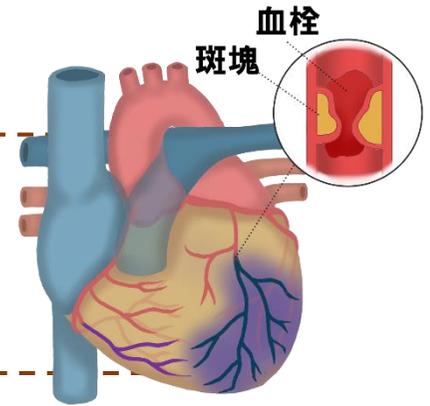
# 預防心肌梗塞這樣做！



## 認識心肌梗塞的原因與症狀

### 何謂心肌梗塞？

心肌梗塞即一般說的心臟病發作，是指供應心臟肌肉的冠狀動脈阻塞，導致心肌因缺氧而壞死的情況，是內科常見的病危重症之一。通常是由冠狀動脈粥狀硬化引起的，當粥狀硬化破裂產生血栓將血管完全堵塞，心臟肌肉便失去氧氣的供給而死亡。



### 主要症狀

#### 胸痛

- 是最常見的症狀，通常位於胸骨下或整個胸部。
- 疼痛的性質為壓迫感、緊縮感或窒息感。
- 疼痛可輻射至頸、肩、下巴或手臂。
- 通常持續超過 30 分鐘，含硝酸甘油舌下片無法緩解。



#### 伴隨症狀

出汗、噁心和嘔吐、頭暈、虛弱感、明顯的不安



#### 嚴重症狀

呼吸困難、失去意識、心律不整、血壓下降，甚至休克。



#### 其他注意事項

- 心肌梗塞發生在休息或睡覺時比運動時多。
- 發生後 24-48 小時可能出現發燒現象。



# 預防心肌梗塞這樣做！



2

## 心痛指數評估量表，超過 2 分勿輕忽！

### 導致心肌梗塞的危險因子

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。
性別	男稍多於女。女性於停經後，罹病機率會增加。
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。
人格特質	A 型人格特質對工作狂熱、競爭性強、職業性壓力大、情緒緊張、缺乏適當休息者。
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狀況。
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！

~測測看~  
A型人格檢測表



### 心痛指數評估量表

	評分項目	分數
<input type="checkbox"/>	胸痛	2分
<input type="checkbox"/>	嚴重上腹痛	1分
<input type="checkbox"/>	呼吸喘	1分
<input type="checkbox"/>	冒冷汗	1分

若得分超過**2分** (含) 以上，就需要至醫院**心臟內科**做心電圖檢查。



### 注意心臟病之徵兆 爭取黃金搶救期

有心血管疾病高風險的民眾，建議外出要隨身帶著**病歷卡**與**緊急用藥**，註記平時就醫院所、診斷、藥物過敏史；應隨身攜帶醫師開給的緊急備用藥品，如發生疑似心肌梗塞的急性發作，須牢記保命兩要訣：

搶時間

打 119 正確就醫



# 預防心肌梗塞這樣做！



## 3

### 預防心肌梗塞的日常生活 - 運動篇

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。

但若您是**心肌梗塞高風險族群**，可遵循以下**運動原則**：

1. 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**一小時**內暫勿洗澡。
6. 避免在太熱或太冷的環境中活動。
7. 有任何不舒服，不要勉強運動。
8. 運動前可事先含服**一粒硝酸甘油片**，並隨身攜帶之。
9. 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，則需立刻停止運動。
10. 運動後不舒服，應立即停止活動，坐下休息。若未改善即服用**舌下硝酸甘油片**，每隔**5**分鐘可服用**1**片，在服用第**3**片時，應馬上緊急就醫，並告知已服用舌下硝酸甘油片。





# 預防心肌梗塞這樣做！



平常多調養發生急性心肌梗塞的機會就會減少！



## 4

### 預防心肌梗塞的日常生活 - 飲食篇

#### 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. 避免過多的鹽份，如罐頭食物、過多的醬油、鹽。
4. 避免含咖啡因類產物：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。

#### 【可以經常攝取的食物】



增加纖維質的攝取，如燕麥、玉米片、全穀類、蔬菜和水果等。可以經常攝取富含類黃酮素的食物，如洋蔥、茶、蘋果和葡萄汁等，也可以飲用適量的紅酒。



需攝取足夠的鈣、鎂和鉀，但避免過量。增加維生素 E 攝取量(可能需要補充劑)。如果血中同半胱胺酸濃度高，需增加飲食中富含葉酸、維生素 B2、B6、B12 的飲食來源。



核果類是不錯的食物來源，也含類黃酮素、酚類、固醇、葉酸、鎂、銅、鉀和纖維，如核桃含次亞麻油酸，杏仁為維生素 E 的豐富來源，但所含油脂和熱量高，需謹慎食用。



小提醒

1. 服用華法林 (warfarin)、保栓通 (Plavix)、阿斯匹靈 (aspirin) 和其他抗凝血藥物者，需避免大量食用一些會增加瘀傷或出血的中藥、補充劑或食材，如丹蔘、大蒜精、魚油膠囊和銀杏等。
2. 維生素 E 為抗氧化劑，曾有研究認為可以降低非致命的心肌梗塞，但仍避免和華法林一起服用，會增加出血的可能性。