

冠狀動脈心臟病

一、何謂冠狀動脈心臟病？

冠狀動脈心臟病起因於脂肪形成堆積物或斑塊堆積在血管中，使冠狀動脈變窄，血管壁的狹窄使得血液流通不易，導致冠狀動脈心臟病。

二、原因

高膽固醇、抽菸、糖尿病、高血壓、肥胖、缺乏運動、家傳遺傳。

三、心臟病發作有哪些症狀？

1. 胸口不適：

最常發生胸口的狀況就是前胸中心不舒服，可能持續數分鐘或一陣一陣的。好像有顆大石頭壓住胸口一，悶悶的。

2. 上半身不適：

有可能發生在單側或雙側的手臂不舒服或者是背部、頸部、下顎部或者是胃部不舒服。

3. 喘：

通常喘的症狀經常伴隨胸口不舒服的時候發生，但也有可能在胸口不舒服之前先發作。

4. 其他症狀

包括冒冷汗、感覺噁心、或頭暈等。

四、如何確立診斷：

臨床上常會做一些檢查，如：電圖、抽血、心臟超音波、運動心電圖、核子醫學心肌掃描、64 切電腦斷層及心導管檢查，來了解心臟的病變。

五、飲食原則

1. 少吃糖類食品、飲料。
2. 少吃太鹹或醃製的食物。
3. 減少攝取高膽固醇飲食。
4. 少吃油炸食物，如炸薯條、炸雞。
5. 減少飽合脂肪的攝取，如：奶油、冰淇淋、牛油製品，儘量以植物油取代動物油。
6. 減少動物內臟類的攝取，如：如肝、腦、心。
7. 減少海產類食物的攝取，如蝦、蟹、魚卵、小卷等。
8. 多吃蔬菜、水果。

六、日常生活注意事項

1. 控制高血壓、糖尿病、高血脂。
2. 禁止吸菸。
3. 控制體重。

4. 減輕壓力，藉著適當娛樂、消遣，保愉快的心情。
5. 適當的運動。

七、結論

心臟病發作時，雖然不見得每次都是生死關頭，但是一定會影響生活品質，脫離活躍、健康的生活，心臟只要缺氧，每一分鐘都可能造成永久且無法回復的傷害。事實上，許多心臟病發作的病人，在經由治療及調適後，不但能重回工作，活得更好、享受運動、嗜好、社交及家庭生活，也更能珍惜其重生以後的日子。