



一、什麼是心絞痛？

供應心臟血液的冠狀動脈受到阻塞，導致心臟肌肉無法獲得充滿氧氣的血液，造成心肌短暫性缺氧所引起的症狀。

二、什麼是心肌梗塞？

當供應心臟血液的冠狀動脈阻塞或栓塞，心肌無法獲得足夠的氧氣及營養，而造成心臟肌肉缺氧、缺血及壞死，嚴重時危及生命。

三、引起心肌梗塞的危險因素

高血壓、糖尿病、過重或肥胖、飲食不均衡、膽固醇過高、代謝症候群、腎臟功能不良、缺乏運動的生活型態、吸菸、壓力。

四、心肌梗塞的症狀

研究發現發病前尤其女性較易在發病前一段時間出現異常疲倦或焦慮疼痛、壓迫感、背肩膀痛、頭痛及睡眠障礙；而最常見重要的急性症狀，包括胸痛、上肢痛、呼吸困難、意識改變等。但約有兩成的人為無痛性心肌梗塞以老年人居多；當發生持續性的呼吸喘、胸悶或胸痛，有時會輻射至左肩、頸部下巴、背部，休息也無法解除，請盡速至最近醫院求治。

五、心肌梗塞的治療方法

急性期以緊急藥物及非藥物方式來改善心臟灌流；藥物以口服雙重抗血小板凝聚劑與肝素等初步藥物治療，若緊急症狀發作之黃金 12 小時內，進行緊急心導管檢查並 90 分鐘內將冠狀動脈病灶打通及放置心臟支架；若為嚴重多條血管阻塞病人必要時進行冠狀動脈繞道手術。

六、心肌梗塞癒後保養

- (一)控制好三高（高血壓、高血脂、高血糖）及戒菸(包括二手煙)。
- (二)健康飲食（低鹽、低油及避免精緻食物）。
- (三)持之以恆的運動(如每日走路 30 分鐘、每周慢跑 2-3 次..等)。
- (四)漸進式恢復工作量勿過勞，適度休息。
- (五)避免過熱、過冷天氣出門或泡湯或游泳。

七、參考資料

吳柏、詹世鴻、邱豔芬、陳幸眉(2021)急性心肌梗塞病人前驅症狀之相關因素，護理雜誌，68(2)，32-42. [https://doi.org/10.6224/JN.202104_68\(2\).06](https://doi.org/10.6224/JN.202104_68(2).06)
Thygesen, K., Alpert, J. S., Jaffe, A. S., Chaitman, B. R., Bax, J. J., Morrow, D. A., White, H. D., & ESC Scientific Document Group (2019). Fourth universal definition of myocardial infarction (2018). *European heart journal*, 40(3), 237–269. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy462>