



### 一、何謂冠狀動脈疾病：

依據衛生福利部 109 年國人十大死因資料顯示，心臟疾病為第二大死因，僅次於惡性腫瘤，其中冠狀動脈疾病常見於中壯年族群，冠狀動脈是供應心臟氧氣和養分的重要血管，環繞在心臟表面，主要分為左冠狀動脈及右冠狀動脈，左冠狀動脈又分為左前降動脈及左迴旋動脈，當冠狀動脈有類似脂肪沉積的斑塊形成即為動脈粥樣硬化，會使動脈失去原有的彈性，管壁變厚、變硬，當已形成的斑塊撕裂或破裂後會造成血液凝集而形成血塊，造成冠狀動脈狹窄或阻塞，接受該動脈供給血液的心臟肌肉就會發生缺血、損傷、壞死。由於心肌血液供給不足而導致的疾病即為冠狀動脈疾病，通稱為冠心病，俗稱為狹心症。

### 二、冠狀動脈疾病臨床症狀：

當狹窄程度增加時，開始會出現胸痛或胸悶的症狀稱為心絞痛，穩定型的心絞痛為在運動、活動、身體用力或心裡緊張激動時，才有胸痛或胸悶的現象，有些人會同時覺得有喉頭緊縮、下顎酸軟或左上肢痠麻的感覺，而休息一會時則又恢復正常。當狹窄程度更嚴重或可能因某些因素穩定型心絞痛會演變成非穩定型心絞痛，即在稍有活動或甚至休息時就有胸痛發作，為急性心肌梗塞。

### 三、危險因素：

- (一)無法改變的危險因素：遺傳基因、年齡、性別、種族、A 型人格特質。
- (二)可改變的危險因素：環境、抽菸、高血壓、高膽固醇、糖尿病、肥胖、缺乏運動、濫用古柯鹼(cocaine)或安非他命(amphetamine)、過度的壓力。

### 四、如何降低冠狀動脈疾病的危險性：

#### (一)非藥物方面：

1. 在醫護人員或復健專業人員協助下，進行規律且容易施行的運動計劃- 每週運動 3 次，每次運動 30 分鐘。
2. 保持理想體重:高血脂症者應減輕體重，可尋求專業人員協助減重。
3. 減輕壓力，必要時可尋求專業人員及團體幫助減輕壓力。
4. 每天要有充足的休息及睡眠，並學習自我放鬆的技巧。
5. 要知道執行這些生活型態的改變及規則服藥控制是一輩子的事。
6. 立即停止抽菸。因為抽菸會降低心肌可用的氧氣或造成血管痙攣及血管栓塞，而導致心絞痛。抽菸也會增加心跳和血壓。建議可從戒菸門診及社區中的戒菸團體來幫助戒菸。同時應避免吸入二手菸，二手菸亦會降

低心肌可用氧氣，並且增加心跳及血壓。

7. 遵循對降低血管硬化有益健康的飲食，儘量以植物油代替動物油，攝取低脂肪，低的膽固醇食物，選用去皮的瘦肉如雞、魚及少油的烹調方法，增加纖維質的攝取，減少攝取高糖份、澱粉及過鹹的食品。

(二)藥物方面:

1. 控制危險因子，如：高血壓、糖尿病及高血脂症的患者，應依醫囑按時服用藥物，定期門診追蹤，將血壓、血糖及血脂控制好。
2. 其他防止血栓及心血管疾病的藥物，醫師亦會依個人狀況開立藥物治療

## 五、參考文獻

- 衛生福利部國民健康署(2018, 1月8日)·認識冠心病·取自  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=632&pid=1188>
- 衛生福利部國民健康署(2021, 8月31日)·冠心病是沉默的殺手 3步驟輕鬆掌握風險·取自  
<https://www.mohw.gov.tw/cp-5019-62989-1.html>
- 黃馨慧、陳珮郁、董庭宇、江靜楓、許惠淑、王拔群(2021)·醫策會心臟血管疾病照護品質認證作業成果初探·*領導護理*, 22(3), 8-23。
- Sharifkazemi, M. (2019). An overview of managing patients with coronary disease and its pathogenesis: Antiplatelet and/or anticoagulation therapy foruneventful non-cardiac surgery. *Clinical Practice* 16(S1), 1331-1359.