

天氣已由盛暑轉入秋涼的氣候，一陣陣的東北季風吹來，使人感覺冬天的腳步近了。在秋冬之季，是心血管疾病好發的季節，腦中風、心肌梗塞的發生率明顯增加，是大家該注意如何保健、預防心血管疾病發生的時候。

什麼是冠心病

冠心病是冠狀動脈硬化性心臟病，是供應心臟肌肉的血管——冠狀動脈血管，因膽固醇沉積於血管壁而呈現粥狀樣硬化，使血管管腔狹窄，而影響冠狀動脈的血流。在休息狀態下或日常生活時，也許沒有症狀，但是在情緒激動、激烈活動、用力或緊張生氣時，會出現胸部悶緊、覺得胸部被石頭壓著，或覺得喉嚨被掐住、被東西哽住，並且會覺得肩膀及左側手臂酸麻，有些人會有下巴酸麻或牙齒痛的感覺，停止活動或休息時以上的症狀就消失，這就是狹心症的症狀，是因心肌缺氧引起的。若狹窄的血管突然完全阻塞，則該血管支配的心肌得不到血液的供應而壞死，即是急性心肌梗塞，此時可能出現的症狀有持續性的胸痛並感覺左手臂酸麻，冒冷汗、全身無力、血壓降低、惡心、嘔吐、心律不整，有些會出現致死性心律不整或心臟衰竭。

冠心病的危險因素

冠心病是冠狀動脈血管狹窄引起的，那冠狀動脈為什麼會狹窄？影響冠狀動脈狹窄的原因有下列主要因素：一、年齡：隨著年齡的增長，血管也隨著年齡增長而硬化；二、性別：男性發生血管硬化的年齡比女性早；三、高血壓：因高血壓剪力的關係造成血管內皮的損傷及高血壓本身壓力對血管內皮細胞造成的損傷均容易使膽固醇沉積在血管壁，血管因而狹窄；四、糖尿病：與血管的提早硬化有密切的關係；五、吸菸：香菸中的尼古丁會損傷血管內皮細胞，造成發炎反應，引起膽固醇沉積在血管壁，引起血管狹窄；六、膽固醇過高：總膽固醇過高或低密度膽固醇過高均會造成膽固醇沉積在血管壁，引起血管狹窄；七、肥胖：肥胖的人容易有高血壓及糖尿病，因而血管狹窄；八、缺乏運動：缺乏運動的人，容易得高血壓、糖尿病、高密度膽固醇較低而低密度膽固醇較高，因而血管狹窄；九、基因因素：有家族病史有早發性心肌梗塞的人也容易有血管狹窄。

如何治療冠心病

許多人雖然偶爾會有胸口悶的情形發生，但是並不在意，也沒有積極去看醫師，沒去醫院檢查，等到心肌梗塞發生了才去醫院治療，增加死亡的危險及造成心臟功能受損，對個人、家庭、社會增添負擔。

如果偶爾會有胸口悶的情形，最好是到醫院檢查，首先是做心電圖檢查及運動心電圖檢查，如果仍然不能確定診斷，再安排心臟核子醫學檢查，如鈾二零一閃爍攝影檢查，必要時再實施冠狀動脈血管攝影檢查，則是否有冠心病即可確定，如此便可決定是否要做冠狀動脈血管擴張術、冠狀動脈血管繞道手術或只要服用藥物即可，以避免心肌梗塞發生。

如果發生持續性胸痛，休息無法緩解或含舌下含片硝化甘油亦無法緩解，則要儘快到醫院急診，因可能發生了急性心肌梗塞。心肌梗塞的症狀主要是持續性胸痛及肩膀酸痛、左前臂酸麻、冒冷汗、血壓降低或休克，也可能出現心律不整或致死性心律不整而猝死。到了急診室，首先是給與氧氣並做心電圖檢查和心肌酶檢查，如果心電圖或心肌酶確定是心肌梗塞，則先吞服阿司匹靈並給與注射抗血栓藥物，如果人力、設備均可的話，可以馬上準備心導管檢查及做冠狀動脈血管擴張術治療；如果人力、設備不許可，則可以做血栓溶解劑的治療。血栓溶解劑治療的絕對禁忌包括正在出血、容易出血體質、最近十天內手術或作侵入性檢查、兩個月內有過腦部手術、六個月內有過胃腸出血或泌尿道出血、有腦瘤或腦血管瘤、急性心包膜炎、急性消化性潰瘍、心肺復甦術急救時間超過十分鐘、懷疑主動脈剝離和懷孕；相對禁忌包括血壓收縮壓大於一百八十毫米汞柱、舒張壓大於一百一十毫米汞柱、細菌性心內膜炎、出血性糖尿病視網膜病變、眼球內出血病史、一年內有過腦中風或暫時性腦缺血病史、心肺復甦術急救時間少於十分鐘、嚴重肝腎疾病或經血過多。

經過冠狀動脈血管擴張術治療或血栓溶解劑治療之後，在加護病房繼續觀察治療，注意是否有心律不整、心臟衰竭、心臟壁破損而需要進一步處理，並安排預後復健工作，同時治療相關的危險因素。若冠狀動脈血管狹窄嚴重無法作擴張手術時，也可考慮作冠狀動脈繞道手術治療。

如何預防冠心病

預防冠心病，首先要對冠心病有所認識，知道什麼是狹心症的症狀，有懷疑是狹心症的症狀時，儘早到醫院檢查，避免狹心症演變為心肌梗塞。知道有冠心病時，要針對引起冠心病的因素加以治療、控制或加以改善。如有高血壓，應好好控制血壓，使血壓控制在收縮壓一百四十毫米汞柱、舒張壓九十毫米汞柱以下；如有糖尿病，要節制飲食、多運動，並控制血糖在合理範圍內；如有吸菸，應將菸戒除；如有高脂血症，應注意飲食，避免油炸食物或高膽固醇含量的食物，並多運動；肥胖者，應注意飲食及運動；缺乏運動者，要改變生活習慣，安排固定的運動時間，最好每星期能安排三次以上，每次三十分鐘以上的運動，可以改善高血壓、糖尿病、高脂血症及肥胖。有冠心病的人，於秋冬季節，要注意保暖。