

心臟衰竭團體衛教

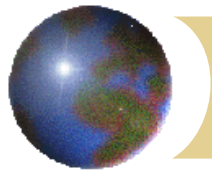


心肌梗塞



講者：呂尚謁 醫師
中國附醫心臟血管系關心您

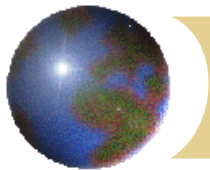




一、前言：

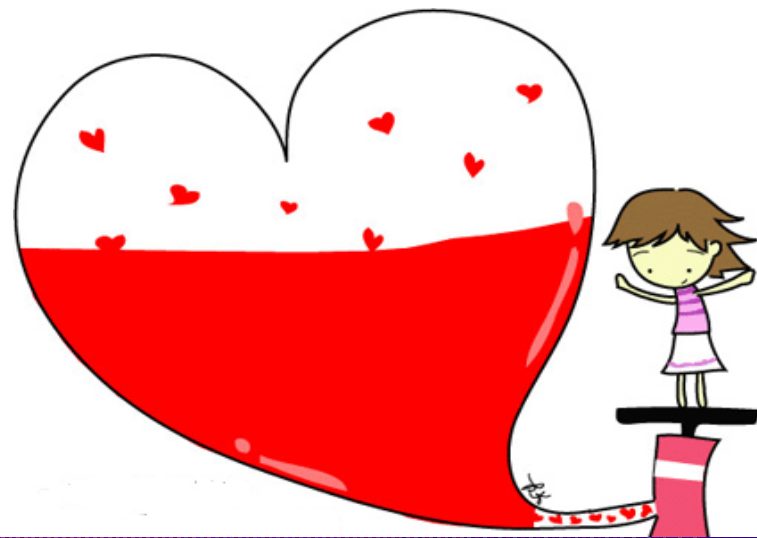
✿ 冠狀動脈疾病為二十一世紀人類致命性的頭號殺手之一。目前臺灣經濟繁榮，生活水準提高，一般均以車代步，高膽固醇的紅肉和帶殼海鮮代替了多纖的蔬果，現實生活的緊張，使心肌梗塞病患與日俱增。根據民國107年國健署所公佈的臺灣地區十大死因，心臟病高居第二位，如果發現有心臟病，怎能不提「心」吊膽呢？





二、什麼是心肌梗塞？

- ✿ 營養心臟的血液是由冠狀動脈負責，當冠狀動脈血液供應不足時會造成心肌缺氧→局部心肌壞死→心肌梗塞。





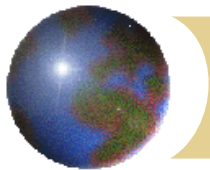
原因

90 % : 冠狀動脈硬化

10 % :

1. 冠狀動脈血管栓塞
2. 冠狀動脈血管痙攣
3. 心肌肥厚
4. 手術或外傷造成休克
5. 腸胃出血、嚴重脫水
6. 任何原因造成冠狀動脈血流減少





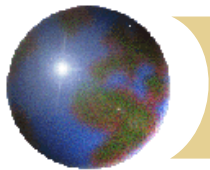
三、哪些人容易得心肌梗塞？

- ✦ 1. 肥胖
- ✦ 2. 運動缺乏
- ✦ 3. 吸煙過多
- ✦ 4. 高血壓
- ✦ 5. 刺激過多
- ✦ 6. 糖尿病
- ✦ 7. 遺傳因素
- ✦ 8. 好勝心強

形
成
血
栓

動脈硬化開始

↓
心肌梗塞

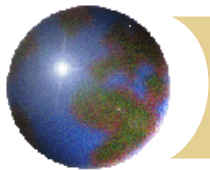


四、常見的症狀：

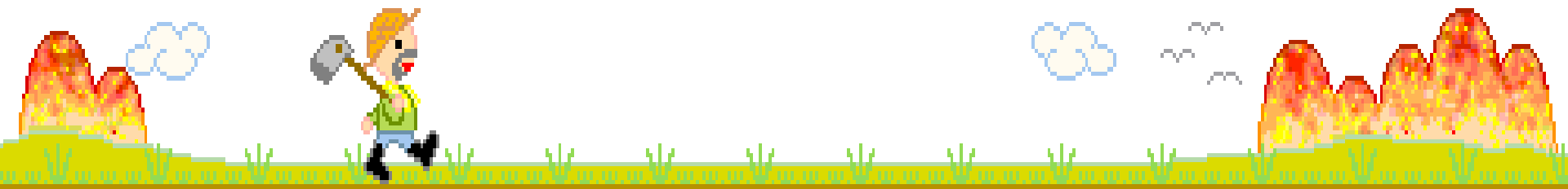
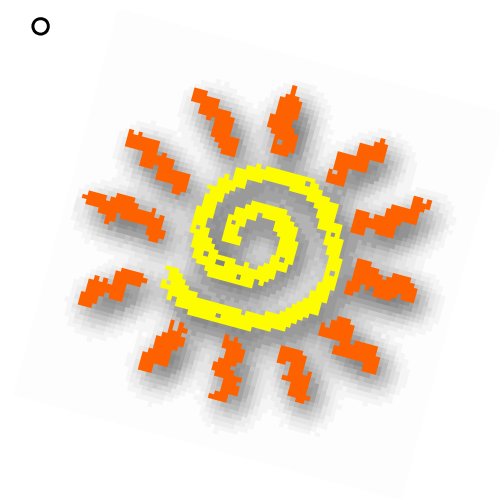


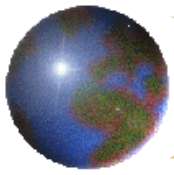
- ✚ 1.胸痛：心肌梗塞的主要症狀是胸痛，在胸部中央及上腹部有穩定性緊縮痛（類似受物體壓迫）可輻射至下巴、左肩及左前臂。時間持續超過30分，沒有運動也會發生，藉著休息不能減輕疼痛，舌下含服亞硝酸甘油也沒有效果。
- ✚ 2.呼吸困難：端坐呼吸、發紺、噁心、嘔吐、焦慮不安。
- ✚ 3.休克：血壓下降、皮膚濕冷蒼白、大量出冷汗。





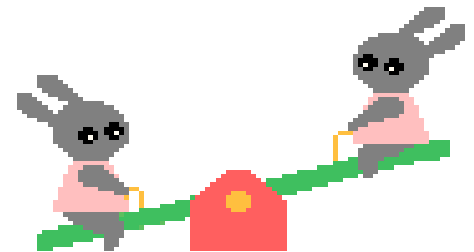
- 4. 心率不整：心跳過快或過慢
- 5. 發燒：體溫在24小時內會上升到 37.5°C — 39.5°C ，持續3-7天。

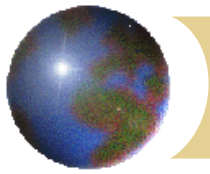




五、心肌梗塞的併發症：

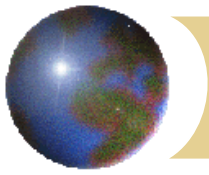
- ❖ 1. 心率不整：受損的心肌可能干擾傳導系統致心傳導阻斷。
- ❖ 2. 休克：劇烈的胸痛減少了心肌收縮和心輸出量。
- ❖ 3. 鬱血性心衰竭：左心室或右心室衰竭。
- ❖ 4. 肺栓塞：長期臥床休息，血液黏稠度增加，血液凝固力也增加。





- ❖ 5.再發心肌梗塞：冠狀動脈粥狀硬化之斑塊出血，形成血栓，造成部份栓塞、阻塞。
- ❖ 6.心室動脈瘤：頻繁的心室早期收縮，和心室心博過速，常發生有心室動脈瘤。
- ❖ 7.心臟破裂：堅韌有彈性的心臟，心肌壞死處肌肉變薄且弱之故。
- ❖ 8.心室中膈缺損：不常發生，但卻是非常嚴重的合併症，因壞死的心肌組織非常脆弱易受刺激。

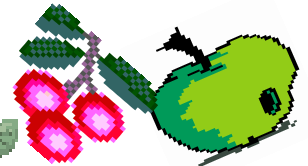


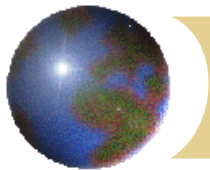


六、心肌梗塞的治療：



1. 遵照醫師指示採藥物治療(抗血小板)
2. 心導管檢查
3. 必要時做氣球擴張術及支架成形術
4. 必要時做冠狀動脈繞道手術



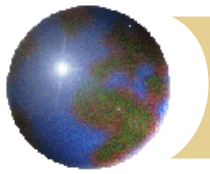


七、心肌梗塞病人的居家生活：

❖ 1. 拒絕美食誘惑：

- ❖ 選擇含有好的油脂、避免高膽固醇食物。心臟血管疾病與血液中膽固醇有密切關係，為了避免血管硬化，應避免食用飽和性膽固醇含量高的食物，尤其是腦髓、蛋黃和內臟，且採用不飽和脂肪酸的植物油，避免攝取動物性脂肪。





❖ 2.活動或運動

❖ 發病最初24--48小時，要絕對臥床休息。康復中或康復後的心肌梗塞患者可慢慢恢復或開始各種運動，例如：散步、快步走、慢跑、高爾夫、游泳等。運動量及種類因人而異，可請教您的醫師。

❖ 3.什麼時候可以回復工作？

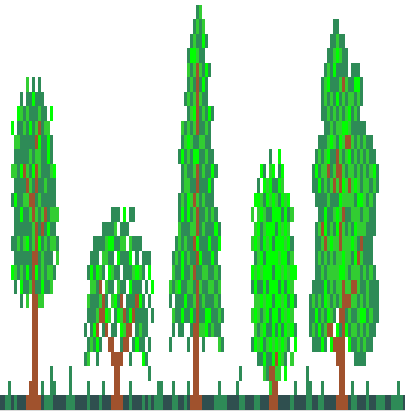
❖ 80 % ---90 % 心肌梗塞患者約可在2—3個月後回去工作。多數可從事原來的工作，但需視心肌受損程度及工作繁重度決定。

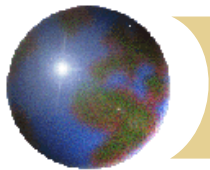




❖ 4. 不可心存觀望：

❖ 心肌梗塞是最常見的心臟急症，過遲送醫會延誤救命的黃金時間。絕大多數的死亡發生在胸痛最初數小時，遇有劇烈胸痛的人，不能心存觀望，要立刻送醫院急診室。

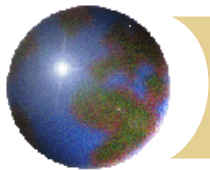




八、心肌梗塞的預防：

- ✦ 預防勝於治療，藉由以下預防措施，使傷害程度降至最低。
- ✦ 1. 規律生活
- ✦ 2. 每天適度運動
- ✦ 3. 飲食控制，降低血中不好的膽固醇
- ✦ 4. 維持標準體重，避免肥胖





- ✦ 5. 按時服藥，控制血壓
- ✦ 6. 絕對戒菸
- ✦ 7. 減少咖啡、濃茶、避免酗酒
- ✦ 8. 保持情緒平穩，避免驚慌、激動、憂鬱、悲傷(D型人格)或過度興奮



你会選擇
用什麼心情
來過今天?





謝謝您的參與！

