



認識心絞痛

一、定義：

心絞痛是心肌暫時缺血、缺氧或冠狀動脈供血不足，常表現為陣發性心前區疼痛，故又稱為狹心症。

二、症狀：

- (一)典型的症狀為胸骨後方或心前區有壓迫感、緊縮感；胸痛，疼痛延伸至左肩、手臂。
- (二)疼痛反射至右肩、頸部、下巴、上腹部或後背。
- (三)疼痛時間症狀一般持續約 2~5 分鐘左右，最長不超過 20 分鐘。
- (四)疼痛可在服用舌下含片硝酸甘油(NTG)或休息後得到緩解。
- (五)其他症狀包括呼吸困難、心悸、盜汗、頭暈、噁心、上腹部不適、消化不良感。

三、誘發因素：

- (一)心情不安、生氣或情緒激動。
- (二)激烈運動或負重勞累。
- (三)暴飲暴食、飲酒、吸菸。
- (四)天氣寒冷刺激。

四、日常生活注意事項：

- (一)飲食習慣的改變：身體吸收太多的脂肪，容易造成血管硬化及阻塞，所以應該：
 1. 少吃動物性脂肪，及高膽固醇食物。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

2. 避免常吃油炸食物。

3. 多吃高纖維食物，如新鮮水果和豆類。

4. 以脫脂或半脫脂牛奶代替全脂牛奶。

(二) 吸煙：吸煙比不吸煙的人易患心臟病，停止吸煙，會活得更長壽。吸煙害處如下：

1. 減少氧氣輸送到心臟、增加心絞痛的發作。

2. 增加罹患心臟病的危險。

3. 空氣不流通的房間，二手菸是心絞痛危險的誘發因子。

(三) 運動：經常運動可以協助降低膽固醇及防止血管阻塞。您能參與運動的多少是要看您所患的心絞痛的程度而定，最重要的但是，您如果平時沒有經常運動，現在就應該逐步開始。在運動時，如有感到身心不舒服，應立即停止。同時，應即刻服用您所攜帶的藥片，必要時請醫師診治。如想轉換其他運動，應先徵詢醫師的意見。

1. 開始時，只用輕鬆步伐步行 10-15 分鐘。

2. 每星期重覆同樣運動 2-3 次。

3. 逐漸增加運動的時間與次數。

4. 避免長時間泡澡。

5. 記住，運動時請攜帶硝化甘油藥片，以應不時之需。

(四) 壓力：您應該學習如何放鬆自己，最好能養成一種能使您身心愉快的嗜好，避免參與一些能使情緒憂慮不安的活動。這些無形的壓力能導致心絞痛發作。

五、發作處理：

(一) 發作時應立即停止活動，就地臥床休息，並解開束縛的衣物。

(二) 含硝酸甘油舌下片 1 顆，若 3-5 分鐘無法緩解，再重覆含服硝酸甘油舌下片 1 顆，直到疼痛緩解。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

(三)如果連續含 3 顆硝酸甘油舌下藥片仍不能緩解胸痛，要立刻求醫，很可能是急性心肌梗塞發作。

(四)服用 NTG 藥物，可能引起的副作用有：頭痛、臉部潮紅、眩暈、低血壓，故服用此藥物後應注意患者安全。

六、結語

雖然胸痛是心臟科常見的症狀，但並非所有的胸痛都是心絞痛，上有其他因素或疾病也可能導致胸痛，以下幾個問題可以讓您自行檢測：

(一)您胸口疼痛的情形：感覺是壓迫感、緊縮感、灼熱感、窒息感？有無延伸至其他部位如肩膀、頸部或手臂等。

(二)症狀的發生：休息或運動時、白天或夜晚、其他原因如壓力、低溫、飽餐後等。

(三)持續的時間有多久？數分鐘或大於三十分鐘？

(四)是否在經過休息之後就緩解？

(五)有無合併其他症狀，如：盜汗、頭暈等情況？

參考資料：

李瓊淑(2020)・心臟疾病護理・於劉雪娥總校閱，成人內外科護理上冊(八版，777-788 頁)・台北市：華杏