



臺北市立聯合醫院  
TAIPEI CITY HOSPITAL

## 冠狀動脈心臟病 Coronary heart disease, CAD

### 一、什麼是冠狀動脈心臟病：

心臟本身所需的氧氣主要靠三條分枝的冠狀動脈供給，只要這些血管保持健康，心臟就能保持完整的功能。當供應心肌血液的任何一條冠狀動脈發生狹窄或阻塞時，就會阻斷心臟的氧氣及養分供給，導致心肌缺氧時，就會發生心臟缺氧，抑制心肌收縮，使心臟無法搏出正常量的血液，甚至損及控制心律的傳導系統，引起心衰竭或心律不整而導致死亡

### 二、致病原因：

- (一)有相關疾病家族史
- (二)高膽固醇、高血壓、糖尿病
- (三)吸菸
- (四)肥胖
- (五)年齡（45 歲以上男性，及 55 歲以上女性）
- (六)身體活動不足、情緒壓力

### 三、症狀：

女性可能發生非典型胸口疼痛。這可以是短暫或尖銳的疼痛，通常出現於腹部、背部或手臂

### 四、飲食：

- (一)避免食用動物性脂肪：如肥肉、牛油、豬油、雞鴨皮、魚肚等
- (二)避免食用高膽固醇食物：如肥肉、香腸、動物內臟（腦、腎、肝、心、肺）、海產類（蝦、蟹、牡蠣）、蛋黃、牛油、乳酪
- (三)要忌口醃製食品：如香腸、火腿、臘肉、肉乾、肉鬆、鹹魚、鹹蛋、泡菜、豆腐乳、榨菜、酸菜、梅干菜、筍干、雪里紅
- (四)要忌口加工食品：如蜜餞、豆瓣醬、沙茶醬、蕃茄醬、味增、豆鼓、各種罐頭、油麵、麵線、速食麵

### 五、臨床處置：

依心電圖、心臟超音波、核子心臟造影、抽血心臟酵素指數及臨床症狀（胸悶、呼吸喘、胸痛）來決定治療方式，如開刀、做心導管或口服抗凝劑

### 六、居家照顧：

- (一)維持標準體重：
  - 1.男性： $(\text{身高}-80)\times 0.7$

2.女性： $(\text{身高}-70)\times 0.6$

(二)戒菸可減少心絞痛的發作

(三)在預防冠心病的運動處方上，對於中等強度運動（40%-60%最大攝氧量）：至少 150 分鐘/週（每週運動五次，每次至少 30 分鐘）快走(brisk walking)、高爾夫球、投籃、網球雙打、輕鬆的游泳 (light swimming)

(四)在預防冠心病的運動處方上,對於高強度運動(>60%最大攝氧量)：至少 60 分鐘/週（每週運動三次，每次至少 20 分鐘）慢跑、網球單打、全場籃球

(五)冠心病患以行使大肌肉群、長時間的有氧運動為主的運動模式，每週約從事運動三到五次,每次運動心跳皆要達到目標心跳率(【最大心跳率-安靜心跳率】 $\times 60\%-80\%+$ 安靜心跳率)，每次運動時間最少應達到 20-30 分鐘，如此才可有效降低冠狀動脈疾病之血管危險因子

(六)若冠心病患無法從事戶外活動或是無法承受高衝擊性的運動(如：跑步、全場籃球)，他們可以在室內使用原地跑步機、爬樓梯機或橢圓機來達到活動身體的目的

(七)沐浴時注意水溫，約攝氏 39-40°C，不可太冷或太熱，沐浴時間不超過 10 分鐘為原則

(八)寒冷時，外出注意保暖

(九)心肌梗塞發作後性生活：

1.6-8 週可以恢復性生活

2.不適合性活動的情況：飲酒後、吃大餐後、焦慮、生氣、吵架後

3.性交後發生以下不適時，應立即返院：心跳增加或呼吸次數增加持續 20 分鐘、心悸 15 分鐘以上、胸痛、性交後睡不著、次日特別疲勞等

## 七、參考資料

于博芮等 (2020) . 成人內外科護理學 (上冊) (八版) , 台北: 華杏。

李宜勳、吳俊賢謝政智、蕭雅芳 (2017) . 急性冠心症藥事服務標準化模式應用於病人預後之成效探討 . 台灣臨床藥學雜誌, 25 (1) , P25-34。

陳芄喬、王桂雲、張乃文 (2020) . 健康促進策略於冠心病照護之應用 . 榮總護理, 37 (2) , P176-183。

No.A0303

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂