



## 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：

頭重、頭痛、耳鳴、眼花、失眠、呼吸急促、頭頸部酸痛與兩肩酸硬 運動時極度疲累腿部腫漲胸口不適或疼痛（心絞痛）等。

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。

【續後頁】

## 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】 $\times 60\% \sim 80\% +$ 安靜心跳率),每次運動時間最少應達到 20 至 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。

### 參考資料

施淑梅、吳宛真、劉麗娟、吳彥雯(2015)．心導管治療之冠心病患者的飲食及生活型態探討．台灣營養學會雜誌，39(4)，P112-119。

陳思穎、王水深、陳思遠、陳佳慧(2014)．衰弱與心臟疾病．臺灣醫學，18(6)，P710-715。

劉立宇、陳建瑋、孔睦寰(2011)．冠狀動脈心臟病患者的運動處方．社區醫學，26(5)，P209-214。

No.A0303

臺北市立聯合醫院 105 年 01 月 01 日修訂