

## 冠心病發作了怎麼辦？

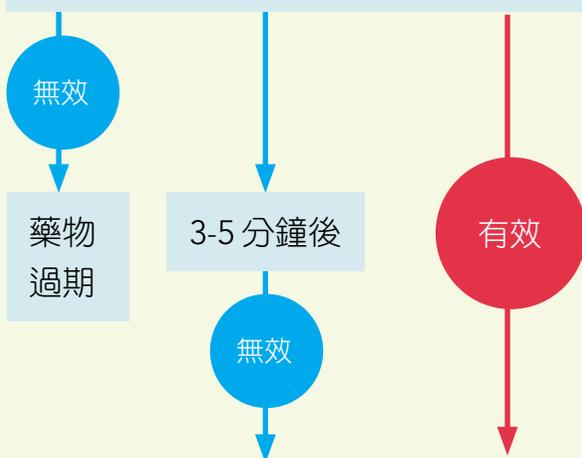
1. 休息、保持鎮靜，立即坐下或躺下休息以減少心肌需氧量。

2. 含服硝酸甘油片，以減輕或消除疼痛。

**注意：含藥時應坐下或躺下，以免血壓下降而暈眩。**

## 含服硝酸甘油片之用法

用法：將藥置於舌下使溶解(先含一顆)  
(不可嚼碎或整粒吞服)



應立即送醫在抵達醫院前，可每 5 分鐘含一顆，總服用顆數不宜超過三顆。

含完後，胸口緊緊的感覺會緩解，呼吸順暢。



### 開放時間

週一至週五 08:00 至 17:00 (例假日不開放)

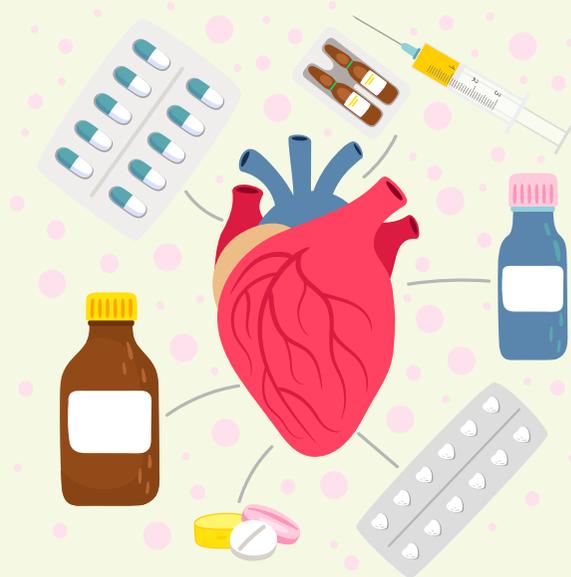
### 聯絡方式

1. 地址：10002 臺北市常德街一號一樓 (台大醫院西址二東)
2. 諮詢專線：(02) 2356-2114
3. 傳真專線：(02) 2321-8403
4. E-mail：health@ntuh.gov.tw
5. 健康教育中心網站：<https://www.ntuh.gov.tw/health/Index.action>



本資料由內科部林彥宏醫師、復健部陳思遠醫師、營養室賴聖如營養師、藥劑部吳宜真藥師及 5C 病房孫佩勤護理長共同完成。修訂日期：2021.05

# 冠心病 須知



國立臺灣大學醫學院附設醫院  
健康教育中心

Health Resources Center,  
National Taiwan University Hospital

## 為何會發生冠心病

供給心臟氧氣和養分的三條血管稱為冠狀動脈。當一條或多條冠狀動脈發生狹窄、阻塞，導致心臟肌肉缺血甚至壞死，即稱為冠狀動脈心臟病，簡稱冠心病。

## 冠心病有什麼症狀

胸口痛(有時會痛到左肩、左前肩、頸部、下巴)、胸悶、心悸、冒冷汗、呼吸困難、手腳冰冷、臉色蒼白、虛弱、肌肉無力。

## 冠心病的治療：

1. 內科藥物控制。
2. 冠狀動脈心導管手術：
  - 氣球擴張術
  - 氣球擴張併支架置放術
3. 冠狀動脈繞道手術

**若冠心病控制不良，可能發生心絞痛、心律不整、充血性心臟衰竭、肺水腫或心肌梗塞而死亡。**

## 日常生活須知

1. 控制血壓：按時確切的服藥。
2. 控制血糖：糖化血色素(HbA1c)控制在<7%以下(若無低血糖風險，可考慮6.5%以下)。
3. 控制高脂血症：
  - \* 控制總膽固醇 <160mg/dL、
  - \* 低密度膽固醇(LDL)<70mg/dL)、
  - \* 三酸甘油脂 <150mg/dL、
  - \* 高密度膽固醇(HDL)>40mg/dL。
4. 抽菸與過量喝酒者，務必要戒菸、戒酒。
5. 控制體重：腰圍男生 >90公分(35.5吋)、女生 >80公分(31吋)為肥胖，應減重。
6. 按照醫師指示服藥(如阿斯匹靈或保栓通)，定期門診追蹤。
7. 採低鹽飲食：少吃罐頭、加工食品與肉品(如火腿、香腸、臘肉)。
8. 多蔬果、全穀類食物、膳食纖維(如燕麥、豆莢類、海帶類)，減少攝取內臟(如大腸、肝、腦)等。
9. 避免濃咖啡、濃茶及可樂等食品。

10. 天氣太冷要注意保暖，天氣太熱注意補充水份。
11. 適當運動：
  - 選擇步行、快走、游泳、騎腳踏車、舞蹈、球類等有氧運動，不宜從事競賽性活動。
  - 強度：運動時覺得有點喘、可以說話但無法唱歌、大約出5到6分力的程度的運動(費盡全力為10分)。
  - 若運動時出現疲憊、胸悶、胸痛、盜汗、氣喘、說不出話或臉色蒼白等症狀，應立即停止，並於門診追蹤時告知醫師。
12. 隨身攜帶硝酸甘油含片。含片須放置瓶中，開封後(標日期)六個月須更新。

