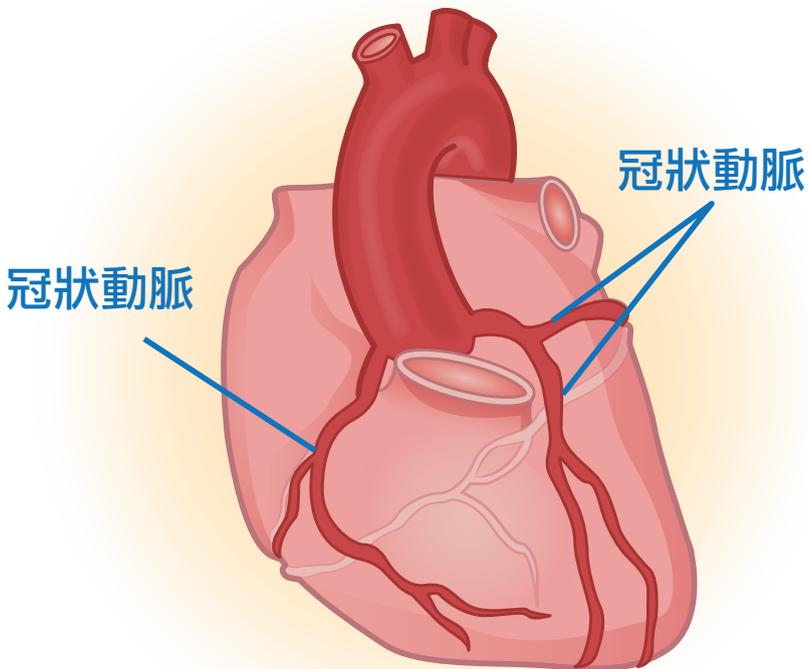


認識冠心病

從心說起

正常心臟是一個強壯的、中空的肌肉組織，負責輸送血液至全身。一般健康的人每天心跳約十萬次，要打出8000公升以上的血液，為了維持這樣長年不休的劇烈運動，心臟本身需要充足的養分與氧氣，而環繞在心臟表面的冠狀動脈，就是供應心臟氧氣和養分的重要血管。

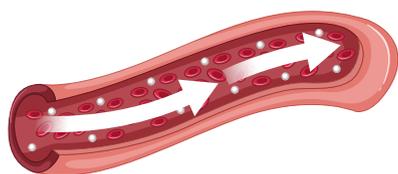


何謂冠心病

若冠狀動脈因為狹窄或堵塞，所造成的疾病，即稱為冠狀動脈心臟病，簡稱冠心病。其中慢性冠心病大多為心絞痛，而急性冠心病主要為心肌梗塞。

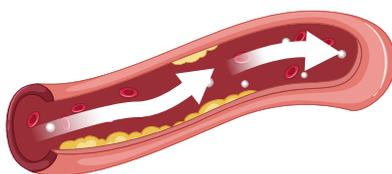
血管阻塞四階段

1 這是一條正常的動脈剖面。



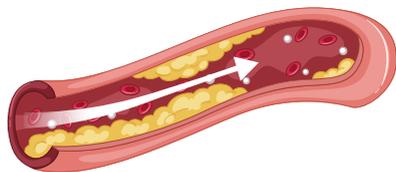
正常血管

2 當脂肪形成堆積物或斑塊開始堆積在血管中，便會開始減少血液的流量。

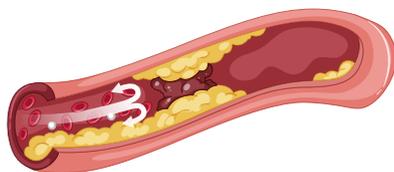


逐漸堆積

3 雖然血管已經開始阻塞，但因為還有足夠的血液量供應心臟，所以此時並不會出現症狀。



4 當血流繼續減少時，就可能會出現心絞痛等症狀，一旦完全阻塞，急性心肌梗塞就會發作。



若冠狀動脈發生粥樣硬化導致血管狹窄，會造成供應心肌的血流不足，導致運動時耐力變差，胸悶或是胸痛的現象，若是造成堵塞，會讓心臟肌肉因為缺血而壞死，就是常聽見的心肌梗塞。

冠心病的發作徵兆

每次冠心病發作的症狀可能不同，常會讓人不知道自己是否冠心病發作了，所以，您一定要特別注意自己身體是否出現以下症狀：

1.胸口不適

最常發生的狀況就是前胸中心不舒服，可能持續數分鐘或一陣一陣的。好像是顆大石頭壓住胸口一樣，悶悶的。

2.上半身不適

有可能發生在單側或雙側的手臂不舒服，或者是背部、頸部、下顎部或者是胃部的不舒服。

3.喘

通常喘的症狀經常伴隨著胸口不舒服的時候發生，但也有可能在胸口不舒服之前發作。

4.其他症狀

包括有冒冷汗、感覺噁心、或是頭暈等。嚴重的話更有些人會感覺到像快要死掉一樣。



易引發冠心病發作的情境

1. 大吃大喝一番之後



2. 突然用力提起重物的時候



3. 壓力太大或情緒起伏劇烈受到驚嚇的時候



4. 平常沒有運動習慣，突然間快速跑步或運動量過大的時候。

例如：追趕公車



5. 天氣很冷或很濕熱時外出，氣溫變化較大的時候



那些人容易得到冠心病？

哪些人容易成為冠心病的高危險群呢？除了年齡之外，仍有許多危險因子：

1.心臟病史及家族史

◎父親或兄弟在五十五歲前罹病

◎母親或姊妹在六十五歲前罹病

2.血脂肪過高

3.高血壓

4.糖尿病

5.體重過重

6.抽菸

7.飲酒過量

8.缺乏運動

9.生活緊張、過於忙碌、好勝心強且缺乏耐性

