

## 一、什麼是冠心症

冠狀動脈運送氧氣及血液到心肌，當冠狀動脈狹窄或阻塞時，接受該動脈供給血液的心肌就會發生缺血、損傷。由於心肌血液供給不足而導致的疾病為狹心症、心肌梗塞和缺血性心衰竭，這些疾病即統稱為冠心症。

## 二、症狀

1. 左邊胸前感覺疼痛或緊縮，喘不過氣，且持續數分鐘。但每人發作的感覺可能不太一樣。例如：可能會有燒灼感、倦怠；或消化不良、上腹痛的感覺。
2. 有時會有喉嚨緊緊的、口角麻麻的症狀。
3. 胸痛會擴散到肩部，頸部，上臂尤其是左手麻麻的症狀，下頷

或上腹部。

4. 胸部極不舒服，同時伴有頭重腳輕的感覺，暈倒，盜冷汗，噁心，嘔吐或困難。
5. 上述情形往往發生在運動、生氣、情緒激動或心情緊張情況。
6. 症狀一般持續約二~五分鐘左右，最長不超過 20 分鐘。
7. 經休息後症狀可能迅速消失。但是也有可能第一次發作就很嚴重甚至於死亡。



## 三、護理指導

### 1. 注意冠心症的危機：

- (1) 運動或用力提重物的時候。
- (2) 酒足飯飽之後。
- (3) 在很冷或很濕熱的天氣下外出。
- (4) 情緒下的壓力變化大時，如：驚嚇或生氣的時候。

### 2. 平日運動原則：

- (1) 應保持規律運動。
- (2) 避免飯後運動。
- (3) 避免快速地爬樓梯。
- (4) 避免等長收縮運動（如舉太重的東西、抱小孩、攜帶行李等用力的工作）。
- (5) 可從事散步、慢跑、游泳、有氧舞蹈、騎腳踏車等。

冠  
心  
症  
護  
理  
指  
導

(6)運動時若出現呼吸超過 30 次/分或呼吸困難、顏面潮紅、出汗過多等，任何身體不適症狀，應停止活動並做適當休息。

**3. 生活保健原則：**

(1)定期服用藥物及醫院追蹤檢查。

(2)保持心情平穩，減少緊張激動。

(3)生活中壓力的來源，設法避免並減少壓力。

(4)避免出入溫差太大的場所。

(5)適當保暖少出入公共場所，及充足的睡眠與休息，預防上呼吸道感染。

(6)養成每天排便習慣，避免排便用力，增加心臟負擔。

(7)控制血壓、血脂肪，高血壓、糖尿病；高膽固醇患者，應遵

循醫囑控制病情。

(8)烹調方式宜採用煮、燉、紅燒、烤、蒸、烘、涼拌等方式。

(9)飲食宜低熱量，避免常食用鹽份含量高的食物（如加工罐頭、燻肉、熱狗等）。

(10)少吃膽固醇高的食物（如豬腦、內臟、蛋白質、蝦卵、魚卵等）。

(11)多食用富含纖維的食物（如新鮮水果、新鮮蔬菜類），預防便秘。

如對護理指導有問題請洽詢

中山醫療社團法人中山醫院

地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號

電話：(02)2708-1166

95.06 制、114.07 檢

圖片來源：健談網

現代醫療，傳統照顧