屏基醫療財團法人屏東基督教醫院
認識冠狀動脈疾病及相關注意事項

編　　號	ND心-003
製訂日期	2004.10
五修日期	2026.02

一、前言：

冠狀動脈是唯一可供給心肌血液的血管，如果冠狀動脈硬化造成狹窄或阻塞，致血流減少而引起胸悶、痛，稱之冠狀動脈疾病(狹心症)。



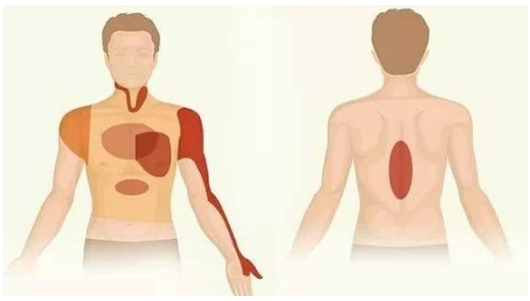
左：正常健康的動脈。中：脂肪凝聚血管內壁，血管壁纖維變厚硬。 右：血管變窄血液凝塊阻塞。

二、心絞痛型態：

1. 穩定型心絞痛又稱勞動發作型心絞痛：胸痛常因勞累或情緒激動、天氣冷等因素而發作。
2. 不穩定型心絞痛又稱漸強型心絞痛：休息時也可能發生，即使服用舌下含片(救心的)也不能完全改善症狀。發作頻率、疼痛強度、持續時間會隨著時間越來越嚴重。
3. 變異型心絞痛又稱痙攣性心絞痛:疼痛持續時間相較於其他種類較強也比較痛，發作時可能會有嚴重的心律不整(心跳亂跳)。

三、症狀：

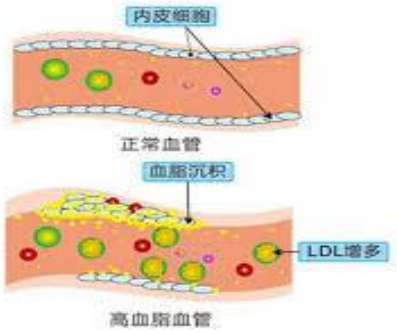
胸痛、胸悶或呼吸困難，這種疼痛感會擴散到左肩或左手臂，或是擴散到脖子和下巴，疼痛通常會在運動、壓力大、提重物、上樓梯、生氣、緊張及天氣冷的時候發生。



四、造成冠狀動脈疾病的危險因子:

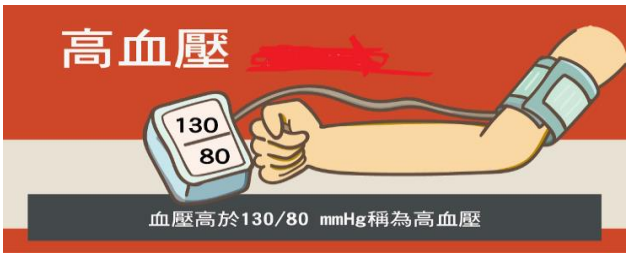
1. 無法改變之危險因子：年齡、性別、家族史
2. 可避免的危險因子：

(1)膽固醇(血油)偏高、肥胖：脂肪(血油)堆積，導致血管硬化。





(2)高血壓：血管承受的壓力太大，血管容易受傷。



(3)抽菸：香菸中的尼古丁，會破壞血管的彈性。



(4)糖尿病：血管細胞變得脆弱，血管容易受損。

(5)缺乏運動：指體重超過理想體重的百分之二十，會造成心臟的負荷量增加。

(6)A 型人格類型及情緒緊張：壓力會使腎上腺素分泌，使血壓上升，引響冠狀動脈容易受損。

五、冠狀動脈疾病注意事項:

1. 減少鹽分攝取，例如臘肉、熱狗、香腸、菜圃、鹹菜，避免食用高膽固醇食物例如蛋黃、動物內臟、奶油、肥肉，控制醣類攝取，飲料、月餅、可樂，並配合醫師指示服用脂降血脂、降血糖藥物。
2. 有計劃適度的活動，每日至少 30 分鐘有氧運動，例如散步、快走、騎腳踏車、游泳、打太極拳。
3. 戒菸，可藉由轉移注意力例如吃口香糖或做其他休閒活動。
4. 維持理想體重：男：(身高-80) x0.7；女：(身高-70) x0.6。
5. 面對壓力，放鬆心情，維持情緒的穩定。
6. 舌下含片—NTG(救心)，胸痛不適時舌下含服一顆，服用 1-2 分鐘內發生作用，每隔 5 分鐘可舌下含服一顆，最多 3 顆，若 15 分鐘後仍未改善，應立即至醫院求診。
7. 性行為建議：在無合併症之心臟病發作 5-8 週後可有性行為，在未恢復性行為前仍然可有親密活動。若醫師許可，可於做前使用舌下含片預防或充分睡眠休息後，進行性行為，若有胸痛、壓迫感或呼吸困難，即需停止。





※諮詢電話：08-7368686 轉_____

屏基關心您 祝您早日康復

衛教單張簽收聯

本人已接受【認識冠狀動脈疾病及相關注意事項】衛教說明，並經衛教人員確認理解相關照護重點。

理解程度（護理人員評估-病人/家屬可重複衛教重點）

☐ 完全了解 ☐ 大致了解 ☐ 需再次衛教

病人/家屬簽名：_____ 護理師簽章：_____中華民國____年_____月____日