

# 心絞痛

(三)日常保健方面：在日常保健方面，最主要的是避免煩惱，並且有規律的睡眠習慣。除此之外，應特別注意下列的治療原則：

- 1.若有高血壓、糖尿病、血脂肪過高症等並應及早矯治，以免有併發症的發生。
- 2.保持適當的體重，以防過度肥胖。
- 3.適度而規則性的運動，每週75到150分鐘，而運動時的心跳，以達到( $220 - \text{年齡} \times 50\% \sim 80\%$ )左右時為最佳狀態。根據調查適度做運動的人，很少發作心臟病。
- 4.應禁止抽煙，因煙中的尼古丁會引起血管的收縮而引起心絞痛。
- 5.對於從未飲酒的人，請繼續保持零酒精。如果您有小酌習慣，請將酒精量保持在每日14克以下(一瓶330cc台灣啤酒，酒精濃度4.5%的酒精含量為 $330 \times 0.045 \sim 14.85$ 克)。
- 6.保持心情平靜，盡量減少激動緊張的情緒。

參考資料：

- 1.2021 AHA Guideline for the evaluation and diagnosis of chest pain: A Report of the American College of Cardiology
- 2.2023 Guidelines of the Taiwan Society of Cardiology on the Diagnosis and Management of Chronic Coronary Syndrome

若您有任何問題請與我們聯絡  
祝您早日康復

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123



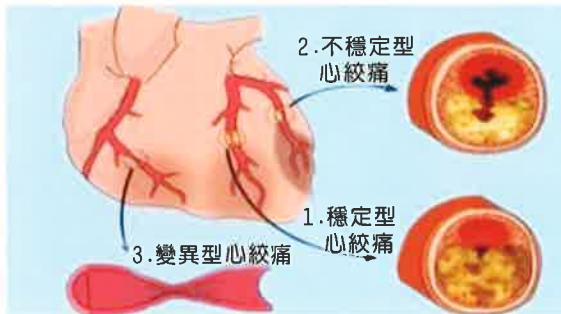
本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

29.7X20cm 2025.08印製 2024.10修訂 HA-1-0006 (2)

## 一、什麼是心絞痛？

心絞痛(Angina pectoris)，又稱狹心症，是指心肌缺血引起的胸痛，一般是心血管的冠狀動脈硬化阻塞或痙攣所導致。心絞痛的感受程度與心肌缺氧的嚴重程度亦不同。心絞痛分三種，分別為依疾病程度可分為不穩定性，穩定性，變異性心絞痛。



## 二、臨床症狀

- 胸悶
- 胸痛
- 呼吸喘
- 嘔心、嘔吐
- 盜汗、上腹痛
- 頸部、下巴、牙齒或背部不適，發作時間持續數分鐘，需休息或服用藥物而得到改善

## 三、病因

發病原因是心肌供血不足，各種心肌血液供應減少：如血管腔內血栓形成、血管痙攣和增加耗氧量：如運動、心率增快。心肌供血不足主要源於冠狀動脈疾病，其他類型的心臟病或失控的高血壓也能引起心絞痛。

## 四、危險因子

- 抽菸
- 男性
- 糖尿病
- 老年人
- 家族病史
- 代謝症候群
- 肥胖
- 高血壓
- 高血脂
- 缺乏運動
- 使用避孕藥
- 停經後/提早停經婦女

## 五、如何診斷

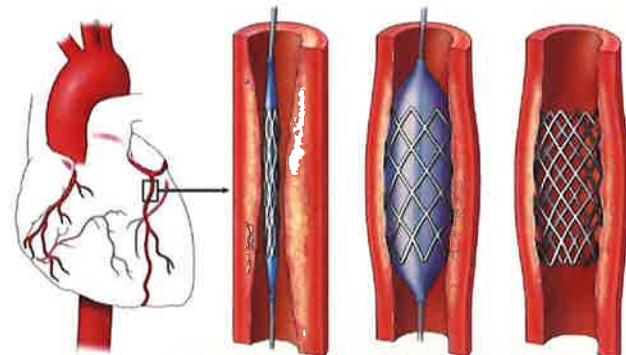
非侵入性：心電圖，血液檢查，心臟超音波，運動心電圖，核子醫學，電腦斷層檢查  
侵入性：冠狀動脈攝影檢查。

## 六、如何治療

藥物治療：硝酸鹽類，阿斯匹靈，乙型腎上腺素阻斷劑，鈣離子阻斷劑。

內科侵入性治療：心導管氣球擴張，支架置入。

外科治療：冠狀動脈繞道手術。



(左)狹窄的粥狀硬化動脈。(中)動脈內氣球擴張。  
(右)支架成功置入。

## 七、預防保健

(一)運動方向：在預防方面，凡是超過冠狀動脈負荷量的運動，例如：競賽性的運動必須避免，像是籃球、足球等。心絞痛病人可以玩一種像滾球和槌球的遊戲，也可從事輕微的高爾夫球運動；而平時最好的運動是走路、上下樓梯、打太極拳、柔軟體操等。

(二)飲食方面：預防冠狀動脈的惡化，最好是改變病人的飲食習慣，心絞痛的病人切忌動物性脂肪，如：牛油、豬油、或煙燻肉類。這些食物均會加速動脈粥樣硬化，必須忌口。