

心臟病發作: 心肌梗塞 (MI) Heart Attack: Myocardial Infarction (MI)

www.cpmc.org/learning

i

LEARNING ABOUT YOUR HEALTH

歡迎來到加州太平洋醫療中心 (California Pacific Medical Center)。

請詳閱這些有關您健康狀況的資訊。我們希望您參與影響您照護的決策。如果您的家人、照護提供者或朋友正為您提供照護，請讓他們閱讀此資訊。

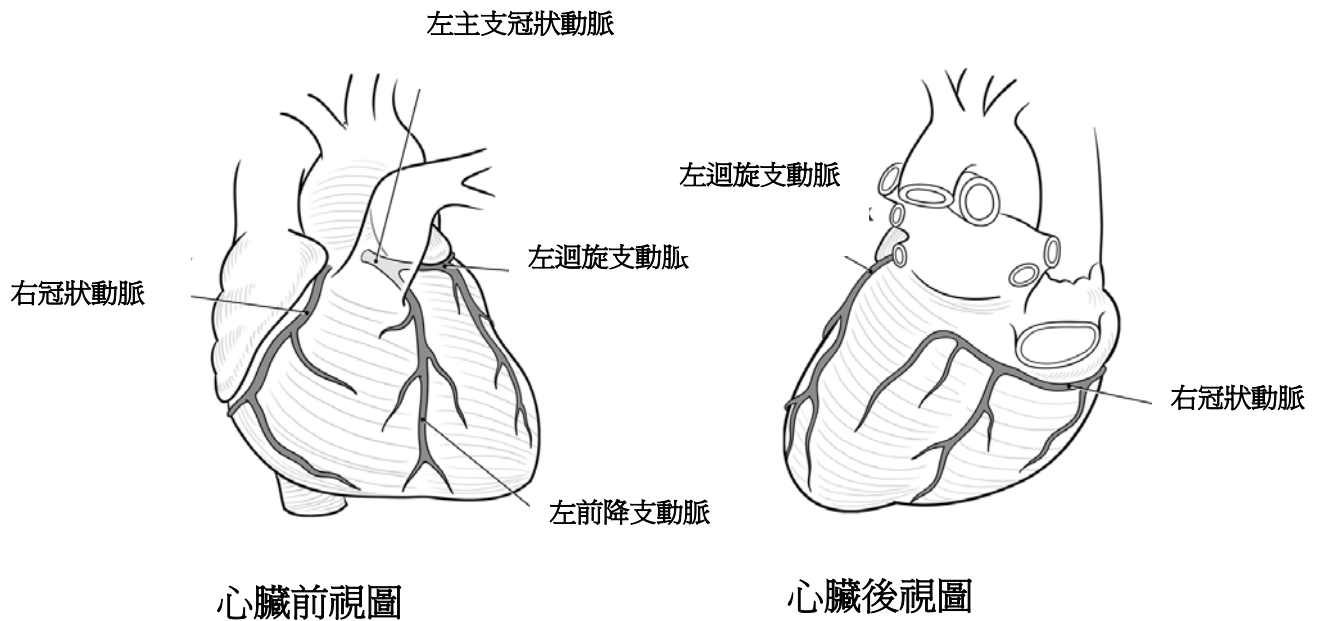
每個人的健康狀況都不相同。如果您有任何問題，請洽詢照料您的醫生、護士和治療師。

目錄

什麼是心臟病發作（心肌梗塞）？	3
心臟病如何發作？	3
瞭解心臟病發作的危險因素	5
認識危險訊號.....	6
評估您心臟的測試	7
瞭解您的藥物.....	8
經皮冠狀動脈介入術 (PCI) 和其他程序	9
計畫您的活動.....	10
能讓心臟健康的生活方式.....	11
獲得醫療團體的支持.....	14
學習的更多方法	14
到達您健康心臟的目標	附錄

什麼是心臟病發作（心肌梗塞）？

心臟病發作也被稱為「心肌梗塞」(MI)。當一支或幾支為您心肌供應血液的冠狀血管（動脈）（請參閱圖 1）中的血流發生阻塞時，就會出現心臟病發作。



(圖 1)

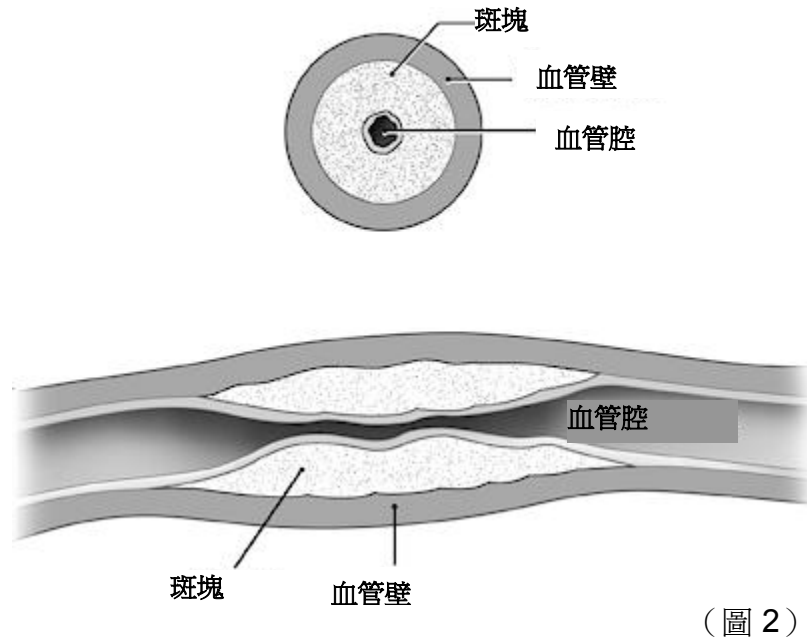
心臟病如何發作？

當冠狀動脈因為冠狀動脈疾病 (CAD) 而阻塞時，就會造成心臟病發作。這種阻塞是因脂肪樣沉積物（斑塊）在動脈壁上堆積而造成。此過程稱為動脈硬化症。隨著斑塊堆積，動脈變窄且血流減少（請參閱圖 2）。

許多心臟病發作由「不穩定」斑塊引起。不穩定斑塊是引發體內發炎反應的脂肪沉積物。這種發炎症過程造成斑塊沉積物脆弱和破裂。

心臟病如何發作？（續）

當斑塊破裂時，血凝塊就可能部分或完全地阻塞動脈。由此動脈供血的心肌區域無法再獲得充足的血液和氧氣。心肌受到損傷，因而導致心臟病發作。



心臟病發作後，受損的肌肉會形成癥痕組織。殘存的心肌須更用力地工作，以將血液供應到全身。受損肌肉周圍會長出側支循環或新生血管，以便將血液帶到心臟。

為恢復血流、改善您心臟的功能和限制心臟病發作的程度，可能必須使用藥物和冠狀動脈介入程序，例如血管成形術、粥狀物切除術和支架放置術。

瞭解心臟病發作的危險因素

- 高血壓（血壓超過 130/85）
- 血膽固醇升高
- 低 HDL 膽固醇（「好膽固醇」太少）
- 吸煙
- 沒有運動的生活方式
- 超重
- 糖尿病
- 壓力
- 過度飲酒
- 父母親有心臟病史
- 正在調查的其他趨勢：
 - C-反應蛋白水準升高
 - 高半胱氨酸水準升高
 - 脂蛋白水準 —Lp(a) 升高

筆記和提問

認識危險訊號

**如果您出現胸痛，請撥打 911
立即進行緊急照護將提高您存活和避免損傷您心臟的機會。**

注意：女性、老年人和罹患糖尿病者的心臟病發作症狀不易被察覺。

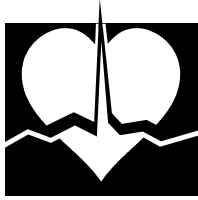
- 休息或運動時出現胸痛或上腹痛／壓迫感／不適。
- 疼痛放射到頸部、顎部、肩膀、背部，或一側或雙側胳膊。
- 胸痛次數增多。
- 原因不明的消化不良或上腹痛。
- 呼吸急促。
- 大汗。
- 噁心和嘔吐。

對於女性：心臟病發作的訊號和症狀

- 胸部正中感覺疼痛或壓迫感
- 疼痛或壓迫感放射到您頸部、肩膀或胳膊
- 出汗
- 呼吸急促
- 噁心和嘔吐
- 腹痛
- 頭暈眼花
- 感到虛弱或暈厥
- 疲勞

評估您心臟的測試

您的醫生將讓您進行下述測試，以查看您是否出現心臟病發作：



- **心肌酶 (CPK, 肌鈣蛋白)**：測定心肌是否受到損害的血液測試。
- **心電圖 (EKG 或 ECG)**：測量和記錄您心臟電活動的測試。當您的心肌受損時，可能發生心臟頻率或節律的電流不規則。

胸部 X 光檢查：胸部 X 光檢查能夠顯示心臟大小異常和心臟衰竭（心臟排血功能差）的徵候。

您還可以進行下述測試，進一步評估您的狀況：

- **心臟超音波檢查**：評估心臟功能的結構和運動、心臟瓣膜和心臟血流的無創傷測試。心臟超音波檢查使用超音波（高頻音波），在電視螢幕（監視儀）上建立您心臟的圖像。此測試判定您心臟的某個部位是否受到心臟病發作的損害。
- **心導管術與冠狀動脈血管攝影術**：心導管術是一種有創傷的非手術程序。冠狀動脈血管攝影術是一種特殊的 X 光檢查程序，當成心導管術的一部分進行。心導管術和冠狀動脈血管攝影術是為了研究向心肌供血的動脈的結構，以及評估心臟主要排血室的功能。在心導管術時，心臟科醫生將一根小空芯管（導管）插入動脈或靜脈，隨後推進到心臟。心臟科醫生透過導管注射造影劑（X 光染料）來顯示動脈，以便發現其中可能存在的任何阻塞或狹窄。
- **心肌灌注成像 (MPI) 「壓力測試」 (潘生丁鉍)**：這些測試可協助找出您心臟的血流問題。透過您的靜脈注射方式，向您的血流中注入少量放射性物質。當放射性物質流經您的心臟時，特殊照相機能夠檢測它。

瞭解你的藥物

您的醫生將開立具備以下療效的藥物：

- 減少血凝塊
- 控制您的疼痛
- 如有必要，穩定您的心律
- 降低您的血壓
- 預防進一步損害您的心臟

您的藥物可能包括：

- **血液稀釋藥物（抗凝藥和抗血小板藥）**：血液稀釋藥物預防血液中形成血凝塊。阿斯匹靈、Coumadin（華法林）、肝素、Integrilin（伊巴肽）、Lovenox（伊諾沙肝素）、Plavix（克吡格雷）和 ReoPro（阿昔單抗）可以用來使血液粘稠度降低及不易凝結。使用這些藥物時，向您的醫生報告任何異常出血。
- **硝酸酯類藥物**：這些藥物用來治療胸痛、打開狹窄的血管和改善心臟的血流。藥物的例子包括：Imdur（單硝酸異山梨醇）、Isordil（二硝酸異山梨醇）、Nitro-Bid（硝酸甘油口服劑）、硝酸甘油靜脈劑和 Transderm-Nitro（硝酸甘油局部劑）。
- **止痛藥**：經常靜脈注射嗎啡，以緩解胸痛。
- **血栓溶解藥**：這些藥物經常被稱為凝塊破壞藥，可以溶解阻塞冠狀動脈血流的血凝塊。
- **Beta-阻滯劑**：這些藥物減少您心臟的工作負荷。Beta-阻滯劑通常由低劑量開始，逐漸增加劑量。常見的 beta-阻滯劑有 Coreg（卡維地洛）、Inderal（普萘洛爾）、Lopressor 或 Toprol-XL（美托洛爾），以及 Tenormin（阿替洛爾）。
- **ACE 抑制劑**：這些藥物透過鬆弛血管，幫助您的心臟有效地排血。一些常見的 ACE 抑制劑有 Altace（雷米普利）、Capoten（卡特普）、Lotensin（貝那普利），以及 Zestril 或 Prinivil（利欣諾普）。
- **鈣通道阻滯劑**：這些藥物鬆弛血管的肌肉，並且可以減慢您的心率。常見的鈣通道阻滯劑有 Calan 或 Isoptin（維拉帕米）、Cardene（菸卡迪平）、Cardizem（地爾硫卓）和 Norvasc（氨氯地平）。

瞭解您的藥物 (續)

- **降膽固醇藥物**：能協助降低您膽固醇的藥物選擇有很多，例如他汀類 (statins)、煙酸類 (niacins) 和貝特類 (fibrates) 藥物。
他汀類藥物的例子包括：Lipitor (阿托維司汀)、Zocor (辛維司汀)、Mevacor (洛維司汀) 和 Pravachol (普拉維司汀)。煙酸類藥物的例子包括：Nicotinex (OTC)、Slo-Niacin (OTC) (尼古丁酸，維生素 B₃)。貝特類藥物的例子包括：Lopid (健菲布旨)。

注意：請務必告知您的醫生您可能正在使用的任何非處方藥，例如感冒藥、催眠藥或中藥。

筆記和提問

經皮冠狀動脈介入術 (PCI) 和其他程序

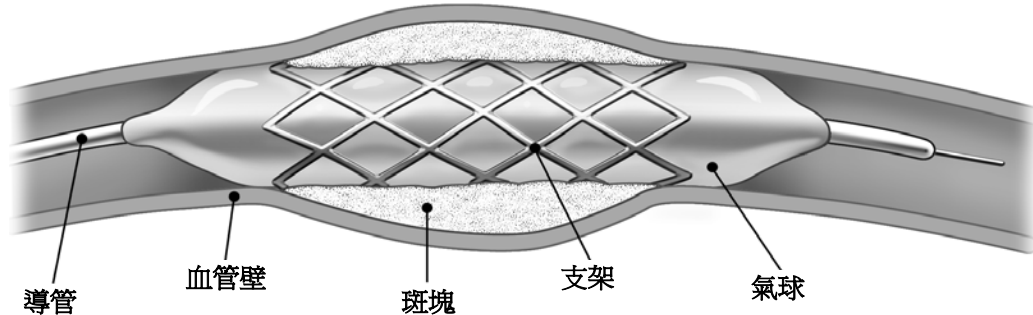
PCI 是一種無需手術而擴大狹窄冠狀動脈的治療程序。在此程序時，您的心臟科醫生將決定您狀況的最適當治療。

每位患者的治療均不相同。PCI 可以包括下述一項或幾項治療措施：

- **氣球導管血管成形術**：將一個小氣球放在動脈的狹窄部位並用液體膨脹。這將斑塊 (阻塞物) 推到它所在動脈的旁邊。此項技術可恢復動脈的開放。在治療結束時，心臟科醫生取出氣球。
- **支架**：在氣球血管成形術後，心臟科醫生會將稱為「支架」的小型空芯金屬 (網) 管放入動脈，使其保持開放。此項技術防止動脈在治療後收縮或關閉。

經皮冠狀動脈介入術 (PCI) 和其他程序 (續)

放有支架的冠狀動脈



(圖 3)

- **旋轉斑塊切除術**：使用專門的器械，從血管中清除鈣堆積。您可能在治療時出現一些不適，例如胸痛、胸部壓迫感或發繃感。如果您在治療時感到任何不適，請讓醫務人員知道。他們可能會給您藥物以減輕不適。
- **近接治療**：此技術提供放射治療，以預防曾經植入支架的部位重新生長瘢痕組織。如果建議治療，放射治療專科醫生將與您討論並解答您對近接治療可能具有的任何問題。
- **冠狀動脈旁路術**：在極少數病例中，可以在心臟病發作時進行緊急冠狀動脈旁路術。旁路術包括在阻塞或狹窄的冠狀動脈遠端部位縫合靜脈或動脈。

計畫您的活動

您的醫生可能為您建議心臟復健計畫。心臟復健服務是爲了協助您更快地康復，以及重返完整和能夠工作的生活。

- **第 I 期心臟復健** — 自醫院開始，有物理治療、職業治療和營養諮詢。
- **第 II 期心臟復健** — 由運動計畫、教育和諮詢組成的門診計畫。
- **第 III 期心臟復健** — 繼續上述計畫，並且支持使心臟健康的生活方式改變。

如需加州太平洋心臟復健課程的更多資訊，請致電 (415) 600-3361。

能讓心臟健康的生活方式

進行例行醫療檢查

一些疾病，例如高膽固醇、高血壓和糖尿病，在早期時都沒有任何症狀。請參閱附錄中的圖表，記錄您做出使心臟健康的生活方式改變的進展。

戒煙

吸煙對您心臟的健康有害。吸煙增加您的心率和血壓，造成動脈硬化（斑塊在您的血管中堆積）和減少您心臟的氧氣。吸煙是心臟病再次發作的主要危險因素。

吸煙是會上癮的。尼古丁會向您的大腦釋放一種化學物質，使您感覺愉快。您的醫生和護士都知道吸煙是一種不易戒除的習慣，但我們希望能支持您戒煙。

這裡是一些提示：

- 當您住院時，做出戒煙的決定，並告訴您的醫生和護士。
- 請您的醫生開立治療計畫，幫助您戒煙。您的醫生可能開立藥物，幫助戒斷尼古丁和停止吸煙。這包括尼古丁替代治療（貼片或口香糖）、避免吸煙的藥物或抗憂鬱藥。
- 詢問您的醫生，這些藥物是否在您住院期間和回家後都適於使用。
- 當您出現尼古丁戒斷症狀（例如，焦慮、渴望、易怒、不安、憂鬱和失眠）時，告訴您的醫生或護士。

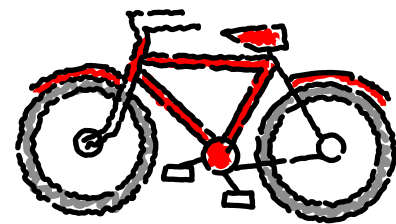
經常運動

運動有助於改善心臟病發作後的心肌功能。它還能協助您保持健康的體重和控制危險因素，例如糖尿病、高膽固醇和高血壓。鼓勵您經常運動。

經常運動能夠減輕您的症狀。

請遵循這些指導：

- 進餐後休息。在您飯後至少 1 小時，才開始散步或做任何用力的活動。
- 將您的活動做出區隔，避免過度勞累。
- 以平靜、舒適的步伐運動（散步或騎自行車）。
- 調整您的步伐，以便您能夠在運動時交談。
- 當您休息時運動。



能讓心臟健康的生活方式 (續)

注意：如果您感覺呼吸急促、眩暈、發生疼痛或胸部緊繃時 — 請停止並且休息。
如果症狀持續存在 — 請撥打 **911**。

保持健康的體重

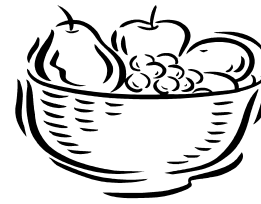
超重 10% 以上，會使您心臟病發作的風險增加。

測量您的腰圍

您的腰圍（測量腰線）是判斷您是否超重的一項重要指標。男性和女性的建議腰圍如下：

女性：小於 35 英寸

男性：小於 40 英寸



吃使心臟健康的飲食

請閱讀食品包裹、罐子和罐頭上的標籤：

- 食鹽是氯化鈉。罐頭食品、冷凍食品、淹漬蔬菜和加工食品經常含有大量氯化鈉。
- 大多數午餐肉（燻肉），例如火腿、燻火雞、義大利香腸和大紅腸，都含有很多的氯化鈉和其他含鈉防腐劑。

低膽固醇、低鈉：

- 大多數醫生建議，您每天攝入的氯化鈉不應超過 2-3 克（2,000-3,000 毫克）。
- 如果您罹患高血壓或糖尿病，請與您的醫生討論具體的飲食說明。

限制高膽固醇食品：

- 限制高膽固醇食品，例如蛋黃、全脂牛乳、乳酪、內臟和肥肉以及加工食品。
- 罹患心臟病者的推薦膽固醇（脂肪）實驗室檢查值：
 - 總膽固醇應當低於 200。
 - LDL（低密度脂蛋白）膽固醇，有時稱為「壞膽固醇」，應當低於 100。
 - HDL（高密度脂蛋白）膽固醇，即「好膽固醇」，應當高於 40。
 - 甘油三酯（膽固醇攜帶的脂肪）應當低於 150。

避免／減少飽和脂肪

避免飽和脂肪含量高的黃油、椰子油、棕櫚油和部分氫化油，以及肥肉。選擇少量的菜籽油、橄欖油、紅花油、向日葵油或花生油。

能讓心臟健康的生活方式 (續)

吃使心臟健康的飲食 (續)

減少轉化脂肪的攝入

轉化脂肪存在於含有氫化或部分氫化油的加工食品（盒裝餅乾、曲奇餅和蛋糕）。

多吃纖維素和碳水化合物

每天至少吃 5 次各種蔬菜和水果。其他的好食品包括：義大利麵（素麵）、穀物、乾豆、馬鈴薯和糙米。

增加您飲食中的葉酸和 B 族維生素

您從飲食中攝入足夠的葉酸，可以減少您血液中的高半胱氨酸含量。高半胱氨酸是構造和維持組織的一種氨基酸。過多的高半胱氨酸會促進動脈硬化。葉酸存在於綠色、有葉子的蔬菜、柑橘果實、豆類、花生和穀粒中。

適當飲酒

請洽詢您的醫生，評估飲酒對您的好處和風險。

處理壓力

- 透過休息、冥想或緩慢地深呼吸，進行放鬆。
- 重新思索「工作狂」習慣和減少您日常生活中的壓力。
- 心臟病發作或任何承受巨大壓力的事情後，會出現恐懼、憤怒、內疚或憂鬱。

- 與朋友社交、聆聽音樂和採用健康的生活方式，是處理日常壓力的有效方法。
- 使用您的精神信念，協助您放鬆。
- 與您信任的人討論您可能具有的任何疑慮或恐懼。如果需要，請尋求專業支援和諮詢。

性活動

對大多數人來說，心臟病發作 2 週後恢復性活動是安全的。許多人擔心，心臟病發作後進行性活動會使其心臟過於緊張。研究顯示，這種疑慮通常沒有根據。請與您的醫生協商，什麼時候恢復性活動是安全的。

獲得醫療團體的支持

- 醫生和護士，以及個案經理、社會工作者和牧師，都能夠傾聽您的疑慮和感受。
- 個案經理能協助您準備好回家。在回家前，您的醫生可以決定您是否需要在醫院裡進行更長時間的治療或復健。「急性病後期病房」是一個得到許可的看護機構，為不需要住院的人士提供短期照護。
- 社會工作者能協助您處理與財務和家庭境況有關的事情。他們提供與調節疾病有關的諮詢和支援服務。
- 財務顧問能夠解答與您的健康保險有關的問題或疑慮。
- 牧師隨時為您服務。請讓您的醫生或護士知道，您是否希望我們安排一次訪談。

學習的更多方法

1. 請洽詢我們加州太平洋醫療中心的心臟復健計畫：這是為心臟病患者及其家人提供的全面計畫。由健康照護專業人員組成的多學科團體在支援環境中提供監督，激勵參與者達到健康的生活方式。此計畫包括每週三次的監督運動、團體教育和最佳健康的危險因素諮詢。如需更多資訊，請致電 (415) 600-3361。
2. 參觀我們的社區健康資源中心 (**Community Health Resource Center**)：社區健康資源中心的地址是 2100 Webster Street, San Francisco, (415) 923-3155。服務包括戒煙課程和廣泛健康主題的書面資訊。
3. 請參觀網站 www.cpmc.org/learning/chinese.html。

由加州太平洋醫療中心 (California Pacific Medical Center) 和患者與社區教育中心 (Center for Patient and Community Education) 的工作人員和醫師聯合製作。Illustrations: Christine Galapp

© 2003 加州太平洋醫療中心

贊助人：由 Mr. and Mrs. Arthur A. Ciocca Foundation 慷慨贊助。

注意：本資料中的訊息旨在向讀者提供準確和即時資訊。它不是為了代替您必須從醫生獲得的資訊和個人醫療建議。如果您有與治療或本資料所提及治療的風險與利益有關的任何額外問題，請直接洽詢您的醫生。

附錄：到達您的健康心臟目標

使用此表格，記錄您做出使心臟健康的生活方式改變的進展。

吸煙	體重	血壓	膽固醇
戒煙日期： _____	目標 體重：____ (Wt) 日期：____ Wt: _____ 日期：____ Wt: _____ 日期：____ Wt: _____ 日期：____ Wt: _____	目標血 壓 (BP) : ____ / ____ 日期：____ BP: ____ / ____ 日期：____ BP: ____ / ____ 日期：____ BP: ____ / ____ 日期：____ BP: ____ / ____	目標 總膽固醇_____ HDL_____ LDL_____ 日期：Total HDL LDL ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____
筆記和提問：			