


# 3重點

## 避免急性心肌梗塞奪命

文·圖／內科部 心臟血管系 主治醫師 湯文德

### 案例分享

50歲的林先生，平日熱愛運動，有糖尿病病史，菸癮1天1包已20年。有天下午與朋友於活動中心打球時，突然感覺到劇烈胸痛合併冒冷汗及呼吸困難，接著突然昏迷倒地。現場民眾立刻給予心臟按摩急救並撥打119求救，救護人員趕抵現場到後發現林先生有致命性心律不整，立刻給予去顫電擊。救護人員將林先生送至醫院後，在院的心臟科醫師確認為急性心肌梗塞，立刻啟動心導管手術室，搶救阻塞的心臟冠狀動脈。術後林先生恢復良好，不久後便順利出院。



心臟衰竭等，甚至死亡。急性心肌梗塞的發生受多種危險因素影響，包括：年齡、性別（男性較女性多）、家族遺傳、吸菸、高血壓、高膽固醇、糖尿病、肥胖。

### 認識定義與危險因素

急性心肌梗塞是由於冠狀動脈阻塞，導致心臟肌肉供血不足而引起。脂質和膽固醇經過經年累月的積聚後，在冠狀動脈形成動脈粥狀硬化，當冠狀動脈的硬化斑塊破裂時，和血小板凝集形成血栓。當血栓完全阻塞冠狀動脈時，附近的心肌組織就會因缺血而受損，並產生後續併發症，如心律不整、

### 重點一 早期識別典型症狀

- ① 劇烈的胸部疼痛：通常被描述為壓迫感、重物壓在胸部、燒灼感或劇烈疼痛，這種疼痛通常持續超過數分鐘。
- ② 放射性疼痛：胸部疼痛可能輻射到左臂、肩膀、下巴、背部或上腹部。
- ③ 胸痛可能還伴隨著呼吸急促、盜汗、噁心、嘔吐、頭暈或虛弱感。



但每個人心肌梗塞的症狀都不盡相同，並非所有病患皆會表現出典型症狀，尤其是糖尿病患、長者、女性時常會表現出非典型症狀，如胃部不適、嘔吐、喉嚨痛、腰部或下背部不適。若出現上述症狀時皆須非常警惕，盡速至醫院接受檢查和治療，把握治療心肌梗塞的黃金時間。

## 重點二 日常預防之道

我們可以透過培養良好的生活習慣、飲食調整與慢性病控制，而達到預防心肌梗塞的效果：

- ① **健康飲食**：飲食應豐富多樣，低脂肪、低鈉、高纖維，並多攝取新鮮水果、蔬菜、全穀類食物和健康的蛋白質來源。
- ② **戒菸**：吸菸是心肌梗塞的主要風險因素之一，戒菸可以大大降低發病風險。
- ③ **控制體重、血壓和糖尿病**：定期檢查和有效管理高血壓和糖尿病，以降低心肌梗塞風險。
- ④ **適量運動**：以有氧運動為主，如散步、游泳或騎自行車。

## 重點三 黃金期及時治療

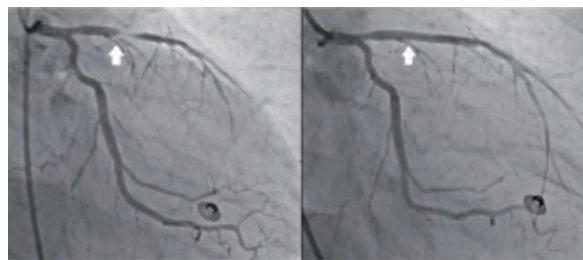
### ① 快速就醫

如果您或他人出現急性心肌梗塞症狀，如胸痛、呼吸困難、噁心嘔吐及左肩頸下頷

痛等，應盡快就醫。把握急性心肌梗塞治療的黃金時間，以最大程度地減少心臟損害。

### ② 急性心肌梗塞的治療方法

治療急性心肌梗塞的方式目前主要還是以介入性心導管手術為主，通常為局部麻醉，前半段會先進行冠狀動脈造影，以評估冠狀動脈阻塞的狀況；在確定阻塞段後，透過導管將血栓清除或支架植入受阻的冠狀動脈，以恢復正常的血流。但支架植入後也不是一勞永逸，無論是傳統裸金屬支架或新型藥物塗層支架，皆仍需配合長期藥物服用，才能達到長期良好的控制效果。



急性心肌梗塞病患接受心導管治療，術前（左）與術後（右）比較圖。

## 結語

急性心肌梗塞是一種嚴重的心臟疾病，但通過預防措施、早期識別和及時治療，我們可以降低發病風險並改善生活質量。如果您或您的家人有任何相關問題，請務必諮詢專業醫生的建議。保持健康狀態，必須關愛自己的心臟。🏡