

心臟病的預防

台北市衛生局家計中心／任宜蓀

心臟病的發作，往往是突然的，病人會感覺惶恐不安，全身直冒冷汗、面色灰白。開始的時候，先是心裡沉悶不安、胸口有重壓、頭暈、呼吸短促，有的時候會打嗝、噁心與嘔吐，於是常被誤認為消化不良。等到特殊的感覺出現後，病人才會想到這是心臟病的徵候。當然，並不是所有的心臟病發作，都有相同的症狀。情況厲害的胸口疼痛，還

會蔓延到喉嚨、肩膀、手臂以至背部，又有的病人除了感覺毫無來由的虛弱、出汗和呼吸急促外，幾乎沒有疼痛現象發生。

胸痛不等於心臟病

事實上，胸痛與心臟病並不一定有密切的關係，食道過度興奮造成賁門痙攣、膽囊疾病頸症候群，將空氣吞入胃腸、橫膈疝氣、肺臟襯膜發炎、神經衰弱、神經沮喪與個性憂鬱等，都會出現類似心絞痛的現象。因此，如果胸口一旦疼痛時，切勿神經過敏以為有了心臟病，應該請醫師診斷以明瞭真相，才不會導致庸人自擾之惡果。

儘管心臟病的發作是突然的，但早在發作之前，心臟的毛病已存在相當時日了。由於生活和工作的忙碌，它給予你的警號，被你忽略而未注意。等到心臟病發作以後，你的行動、飲食、情緒等，都必須絕對的聽從醫師的吩咐，千萬不要一意孤

行，以免加重病情。

對於心臟病發作後的男人，親屬最重要的事，就是想盡辦法使他的情緒穩定不要生氣。

生氣除了會加速心臟的跳動外，還會使身體內腺體分泌出大量的分泌物，這些分泌物會使全身肌肉緊張、血流動加快、以及呼吸急促、心臟的負擔自然加重。

幾種併發症

心臟內科專家也都提示我們，大多數心臟病發作的病人，都會順利恢復健康；但也有部份病人發生併發症，這不是代表醫師沒有注意以及未悉心照顧所造成。

休克——心臟受到損傷時，動脈末端會極度收縮，但血壓反而下降。於是病人的臉色發白、皮膚濕冷、脈搏加速。這是身體的自動反應作用所產生的結果。

肺水腫——由於肺臟積留太多的液體，因而無法呼吸和交換氣體，這時醫師會使用各種藥物，以改善血液

循環。

鬱血性心臟衰竭——也是很嚴重的併發症。心臟肌肉變得弱而無力，無法輸送出足量的血液以供全身的需要。這種病人也需要有加護病房及細心治療。

心律不整——就是心跳不規則，亦即心臟無法順利收縮，故要施以有效的急救，大多數病人可以獲得有效的調整。如果發生心室震顫即需急救，就是用手掌規則的按壓病人的前胸，使心臟恢復規律的跳動。

心臟與人體循環系統的適應力，是非常驚人的。一個心臟病發作後的病人，祇要能遵照醫師的吩咐，在親屬的照料下，很快便會痊癒的。有些人之所以發生問題，主要是因為心情不安，恐懼和憂慮所造成。事實上因心臟病真正受到損傷，而纏綿病榻者並不太多。

缺血性心臟病

每年入冬以後，是心臟疾病好發的季節，其中最可怕的便是缺血性心臟病，嚴重時患者往往猝死，因此對中老年人健康威脅極大。

缺血性心臟病在臨床上的症狀，包括心絞痛與心肌梗塞。心絞痛的患者，最常見的現象是在走路、爬樓梯、吃飽飯以後，感覺胸口悶

痛，好像有千斤重物壓在胸前；嚴重時甚至有呼吸困難，渾身出冷汗的情形出現。但是可能過了幾分鐘以後，這些不適現象便消失無踪；可是過了不久，不適的現象又再度出現，如此反覆發生，使患者極不舒服。此時，心絞痛如持續發作有胸痛症狀（突然胸骨下疼痛有沉悶的灼熱感、呼吸困難，且冒冷汗，可能是心肌梗塞的前兆，或心絞痛將發作）如不立即就醫治療，便有猝死情形發生。引發心絞痛的血管不通暢原因有血壓偏高、血中膽固醇過高、營養過於豐盛、缺乏運動、大量抽菸、心情緊張、遺傳等。若心臟科醫師檢查完心電圖確定缺血性心臟病便會有心絞痛現象，患者身上應隨時備有硝化甘油片，以備緊急發作時含在舌下急救，若吞嚥則無效。

至於心肌梗塞的患者，多發病於休息或睡眠時，除了有持續胸痛外，更常併發有噁心、嘔吐、呼吸困難、盜汗、臉色蒼白、手脚冰冷、心跳不規則、血壓降低或休克等症狀。

診斷與治療

心臟病一直是國人十大死亡原因的前幾名，因此，如果一旦發現心臟有不適現

象，須立即就醫，以收早期發現早作治療的效果。

通常，對於心臟病的診斷，應先做詳細的檢查，這些檢查包括：心電圖，可以觀察心跳次數與節律的變化，對診斷心肌梗塞等皆有效果。如果醫生懷疑病人有狹心症，而其心電圖正常，則可讓病患做運動心電圖，目的是要增加心臟的工作負荷以誘發心肌缺氧，然後觀察心臟的變化。此外，心臟超音波檢查，則可偵測心臟內部結構及其功能是否正常。

還有一種霍特24小時連續心電圖，可以透過掛在病患身上類似隨身聽大小的心電圖記錄器，詳細記錄一天一夜心電圖，再經掃描儀分析與電腦處理，找出患者心臟病的癥結予以對症下藥。

至於冠狀動脈疾病，如心肌梗塞、心絞痛等，可採核子心臟掃描、心臟導管檢查及冠狀動脈攝影檢查，以瞭解冠狀動脈的確實情況，並作為治療上的依據。

由於心臟病有時悄悄地潛伏在人體內，患者絲毫沒有徵兆；可是它一旦發病，卻來勢汹汹。所以在平時就應注意心臟的保健，一有不適，立即找心臟科醫師診斷；如有需要，應做進一步檢查，找出原因，再做徹底的治療，才是正確之道。✿