

冠心病 自我照護手冊



行政院衛生署國民健康局 關心您



心臟疾病居國人十大死因的第三位，其中又以冠心病佔最多數。看到這樣的訊息，不知道您的心中有什麼樣的想法或感受？有些冠心病患者在得知自己患病之後，便陷入低潮，對未來的日子感到恐懼、沒有盼望。反之，有些患者在患病之後，仍然擁有良好的生活品質，甚至比以前更加珍惜生命，也更積極地規劃未來。

其實，冠心病不是絕症，並不一定會使您快速步入死亡，只要您瞭解如何調整不良的生活習慣，減少危險因子、增加促進健康的行為，並且善用醫療資源，您也可以與冠心病和平共處，成為擁抱積極人生的人！

不論您是新的病友或是已經患病多年，我們都邀請您一同來閱讀『冠心病自我照護手冊』，本自我照護手冊共分為九大部分：**何謂冠心病**、**危險因子大搜查**、**診斷與檢查**、**心導管治療與開心手術**、**用藥須知**、**緊急救護**、**健康照護與自我管理**、**案例報導**、**Q&A與相關資源**。這些部份皆經過專家學者仔細審查，也經過臨床的證實，顯示對於冠心病患自我照護能力的提升有確實的助益。但本自我照護手冊乃針對一般冠心病病人常見的狀況，不能取代您的醫師，若您有任何疑問，請詢問您的主治醫師。希望藉由本手冊的內容，讓您與家屬對日常生活中的自我健康照護有所幫助。

編者序

壹	何謂冠心病	3
貳	危險因子大搜查	14
參	診斷與檢查	24
肆	心導管治療與開心手術	37
伍	常見用藥	49
陸	緊急救護	53
柒	健康管理與自我照護	62
捌	案例報導	83
玖	Q&A與相關資源	87

壹・何謂冠心病？



使用者說明

許多人在得知自己或是身旁的親友罹患冠心病的時候，會感到恐慌與無助，其實，冠心病與其他的慢性病一樣，只要能做好自我照護，便能使病情得到穩定控制，並且使您的生活更快地步入正軌。



在開始閱讀手冊前，先請各位思考，您是否有以下的幾種狀況：

項	目	請勾選
1.	目前對冠心病的資訊沒有特別注意。	
2.	不愛運動，覺得動一動就流汗很辛苦。	
3.	沒有做健康記錄。	
4.	只有來醫院的時候才會量血壓。	
5.	急性發病時不知如何處理，所以都會直接送醫。	
6.	就算平時看到冠心病衛教資訊也不會去用它。	
7.	患病後不知如何自我照護，就只是看醫生。	
8.	現在有吃藥，但是不知道是什麼藥，該注意些什麼？	
9.	我想知道自己的病況、緊急處理方法。	
10.	患病後，不知如何選擇有益健康的飲食方式。	
總計		

若您有以上任何一種情況，那這份手冊正是為您所設計的，而當您勾選的情況越多，則代表您越需要這本手冊！

以下針對本手冊進行各部分的使用說明，希望能夠幫助您的使用，並發揮本手冊最大的功用－讓您擁有更良好的生活品質！

壹 何謂冠心病

利用兩個案例，說明與冠心病密切相關的狹心症與急性心肌梗塞，以病人老李一家人，貫串整本手冊的情節。在此部分說明了心臟結構、冠狀動脈的位置，並且說明常見症狀，讓您對冠心病有基本的瞭解。

貳 危險因子大搜查

說明冠心病相關的危險因子，提供您檢視在自己的生活中，是否充斥著危險因子。我們也提供各種檢查的標準，例如血壓、血脂、血糖以及成人體位評估標準，協助您瞭解自己與家人的健康狀況。

參 診斷與檢查

您是否在看醫時曾感到「霧煞煞」，不知該何去何從呢？這部分說明就醫時常見診斷與檢查，以及在各項檢查前，該準備些什麼？目的在幫助您與家屬更瞭解過程，以減低焦慮唷！手冊中也為您備有紀錄表格，提醒您在檢查過後記錄下自己的檢查值，以便瞭解您的身體健康狀況唷！

肆 心導管治療與開心手術

許多人聽到『手術』兩個字就「皮皮挫」！其實，只要瞭解手術前、中、後各有哪些狀況需要您與家屬一同配合，作好萬全的準備之後，手術治療便不再是件令人害怕事情了。希望您看完這部分後，能減輕您與家屬間的擔憂！

伍 常見用藥

您現在一天需要服用多少藥物呢？而您知道這些藥品在服用時，該注意些什麼嗎？本手冊中將為您解答唷！

陸 緊急救護

由於冠心病可能在毫無預警的情況下，發生昏厥等緊急狀況，因此這時候緊急救護便顯得相當重要，而身邊的親友可能是您的保命救星！提醒您與身旁的親友一起閱讀緊急情況的救護處理，並肩作戰唷！

柒 健康管理與自我照護

您願意與冠心病和平相處嗎？在此部分中，說明了您在生活中應注意的事項，建議您利用附錄的學習單（分為飲食、運動、戒菸），依照手冊的要點與步驟，為自己定下健康管理計畫，如此一來，冠心病將可以與您和平相處，而不是敵人囉！

捌 案例報導

以實際案例提供您更多對冠心病的認知，並隨時注意自身的生活習慣，才能防範未然！

玖 Q&A與相關資源

許多人對冠心病存有一些錯誤的觀念，在此，我們列出病人常見的十個問題，並為您解答，希望能讓您對於冠心病有較正確的認識，對您的身體健康有更多的協助！

最後，我們提供一些網站，希望能幫助您查詢冠心病相關資料！

案例介紹

陳媽媽的故事

陳媽媽是個家庭主婦，這日為了過年大掃除，忙著拆下紗窗清洗，又忙著刷地板、洗車……突然間前胸一陣壓迫似的悶痛，好像整個心縮成一團，喘不過氣，並微冒冷汗，因此不得不坐下來，休息了好幾分鐘才稍稍舒服些。



陳媽媽怎麼了？

陳媽媽這種在運動後或情緒激動時胸悶、胸痛，休息之後就會改善，反覆發作的情形，經醫師診斷為狹心症。

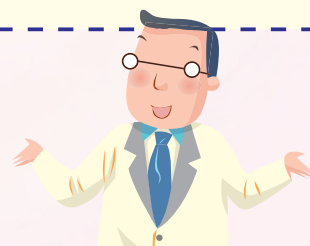
老李的故事

老李在某日下午5：00左右出現前胸部劇烈疼痛、冒汗之症狀，於下午8：30分緊急送至醫院，經心電圖及抽血檢查，診斷為急性心肌梗塞，立即接受冠狀動脈氣球成形術，並置入支架。終於使老李阻塞的冠狀動脈於8：55分又恢復通暢。



老李怎麼了？

醫師表示這種急性心肌梗塞病患若不及時送醫，將有生命危險。



聽聽專家怎麼說

以上兩個案例都是心臟的缺血性疾病，也是冠狀動脈最常見的疾病(簡稱冠心病)。陳媽媽是因為血管硬化後管腔變窄，血液供應不良，導致心臟肌肉缺血；老李則是管腔內形成血凝塊，完全阻塞了血液的供應，致使心臟肌肉壞死而喪失收縮的功能。

終生無休的❤️，夠辛苦吧！

心臟大概像拳頭一般大，主要負責輸送血液至全身。每天我們的心跳約十萬次，打出8000公升以上的血液，經流全身各處。若以每分鐘心臟跳動60次來算，當你活到70歲時，心臟的跳動數目已超過20億次。為了維持這樣長年不休的劇烈運動，心臟需要充足的養分與氧氣，而冠狀動脈就是供應心臟氧氣和養分的重要血管。

醫生啊！動脈跟靜脈
我是聽過啦！可是冠
狀動脈是什麼呢？

冠狀動脈就是環繞在心臟
周圍的動脈血管，主要負
責供給心臟需要的養分與
氧氣。



請您想像一下……

每個人都擁有一塊種滿稻子的田，還有三條巨大的水管，裡面裝滿了稻子需要的水份與肥料。為了使田裡的稻子能夠順利收成，就必須要保持這三條水管的暢通。

