

遠離心肌梗塞 健康自己來

文：心臟內科馮致中醫師

依據衛生福利部 103 年 6 月 25 日公佈之國人十大死因，冠狀動脈心臟病已躍居台灣地區十大死因第二名，冠狀動脈心臟病併發急性心肌梗塞為常見，心肌梗塞患者近年來有明顯增加趨勢。

心肌梗塞定義

指輸送營養給心臟肌肉的冠狀動脈，突然阻塞，導致停止提供心臟肌肉的血流和氧氣，心肌因血流受阻、缺血、缺氧，而局部或廣泛的組織壞死。

急性心肌梗塞致病因子

1.抽煙、2.吃太鹹、3.膽固醇高、4.血壓高、5.睡眠不足、脾氣不好、6.生活壓力大、7.缺乏運動、8.體重過重、9.血脂高、10.糖尿病

急性心肌梗塞徵狀：

- 1、胸痛：幅射至左肩、頸部、下巴、背部休息無法解除，持續疼痛超過 30 分鐘
- 2、全身出冷汗、臉色蒼白、四肢冰冷、噁心、嘔吐
- 3、全身虛弱無力、呼吸困難甚至休克等

一般心肌梗塞之處理措施

急性心肌梗塞最主要的原因是，因為冠狀動脈內壁粥狀硬化形成的硬塊破裂，使得大量血栓形成，並迅速阻塞血流，所以當心臟病發作時，必須爭取時效儘快就醫，因心臟只要缺氧，每一分鐘都可能造成永久且無法回復的傷害，其可能的處理措施如下：

- 1、血栓溶解劑（Streptokinase Urokinase-tPA）；2、抗凝劑（Heparin Calciparine）；
- 3、血管擴張劑（Isordil NTG）；4、血管加壓素轉換酶抑制劑（Caopen）；5、心導管檢查術；
- 6、氣球擴張術。

保健之道

1、戒煙

2、低脂肪、低膽固醇、低鹽、高纖維的飲食

食物中的脂肪分飽和脂肪酸和不飽和脂肪酸，飽和脂肪酸會導致膽固醇升高，血管阻塞；常見含飽和脂肪酸過高的食物，如動物性食物：肉類、豬油、牛油等，故又稱為不好的脂肪。

不飽和脂肪酸含較好的脂肪酸，不易使血管阻塞，故又稱為好的脂肪酸；常見為植物性食物：大豆油、沙拉油、玉米油等。

4、避免高膽固醇食材：

不含膽固醇的食物：雞蛋白、豆製品、五穀類、蔬菜類、水果類、天使蛋糕、植物油。

建議多選用魚、家禽，少吃牛、羊、豬肉等。酒席大餐的膽固醇量約 800~1500 毫克。

3、以低鈉飲食為主

低鈉飲食：新鮮水果、鮮純果汁、蔬菜、玉米油、花生油、葵花子油、米飯、麵食、河粉、地瓜、芋頭、冬粉、肉、魚、蛋、豆、奶類、魚蝦、水產、乾豆類、豆腐、豆乾、豆漿、新鮮蛋、奶類。

高鈉飲食：罐頭水果、蜜餞、蕃茄汁、楊桃汁、榨菜、酸菜、梅乾菜、醬瓜、蘿蔔乾、泡菜、雪裡紅、鹹菜、筍乾、豬油、牛油、瑪琪淋、速食麵、速食粥、鹹麵包、炸薯條、麵線、蘇打餅、肉、魚、蛋、豆、火腿、香腸、臘肉、熱狗、板鴨、肉鬆、肉脯、肉乾、肉醬、鹹水鴨、雞、肉燥、鹹魚、蝦醬、魚鬆、罐頭魚、鹹蛋、皮蛋、豆乾等。

5、控制體重

理想體重：男性（身高-80）×0.7±10% ；女性（身高-70）×0.6±10%

6、控制血糖、血壓之穩定

正常血糖值：空腹在 80~120 毫克。依據世界衛生組織理想血壓應維持小於 140/90 毫米汞柱。