

## 健康週報

【 血管高速公路擁塞中 】

發行日期：113年01月02日

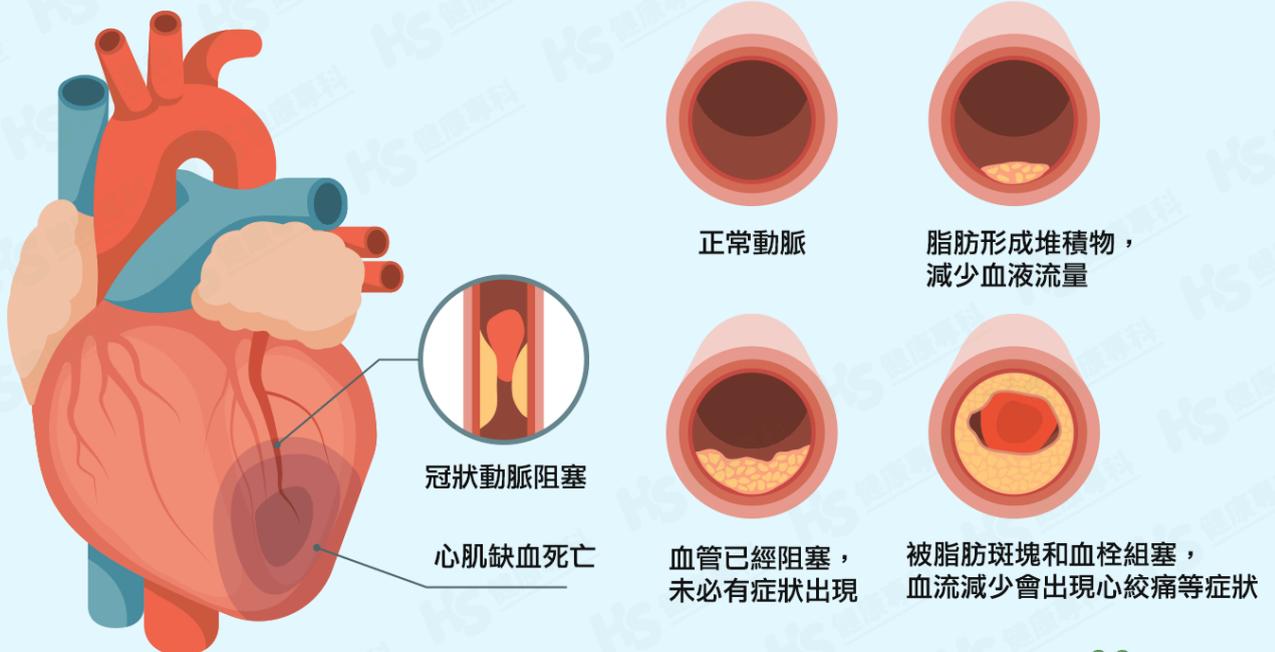
今日天氣一天天的變冷，很多疾病的陸續出現，然而天冷期間最常聽到新聞說的就是，因為冷氣團報到，又早成多少人的猝死，前期週我們的周報內就有提到猝死該怎麼預防，其中有講到心肌梗塞，可是什麼是心肌梗塞呢？講白一點就是心臟的血管塞住了，像高速公路一樣，因為道路修繕或封閉，使得帶氧的血球無法通過而造成的，那以下來了解一下是怎麼阻塞的呢。



### 心肌梗塞是什麼？

冠狀動脈是供應心臟肌肉細胞氧氣與養分的血液循環系統，心肌梗塞為當冠狀動脈突然阻塞、血流中斷，導致心肌缺氧受損或壞死、心臟功能減低，如果短時間內未疏通受阻的動脈血管，將造成心臟肌肉細胞的永久損傷，並產生後續併發症，如惡性心律不整、心臟衰竭等，更可能造成死亡。

## 血管怎麼塞住的呢？





## 心肌梗塞危險因子

當血管中有血栓，或是血管管徑因脂肪堆積變得狹窄、形成動脈粥狀硬化，易導致心肌梗塞。而引發血栓或動脈粥狀硬化的潛在原因可分為3大類、10項危險因子：

	危險因子	說明
先天因素	年紀	男性 55 歲以上、女性 65 歲以上屬於高危險群
	家族病史	家族中有心臟疾病病史
	基因缺陷	有凝血功能基因異常
代謝症候疾病	高血壓患者	高血壓患者較一般人多出 2.5 倍機率罹患心臟病
	高血脂患者	容易發生動脈硬化進而阻塞血管
	糖尿病患者	糖尿病患者較一般人多出 2 倍機率罹患心臟病，且比常人更不容易感受到心臟病帶來的疼痛感
	肥胖者	肥胖會引發上述代謝性疾病
生活習慣	抽菸	尼古丁或菸草化學物質會損害心臟血管，吸菸人士較一般人多出 2.5 倍機率罹患心臟病
	情緒起伏大、壓力大	情緒受壓會促使荷爾蒙分泌，造成血壓、血糖與血脂異常，同時增加血小板的濃度，引發心臟病
	過度疲勞、長期失眠	不論是精神上或是肉體上的疲勞過度，會造成心臟與腦的負擔



## 心肌梗塞有什麼前兆、症狀嗎？

每個人心肌梗塞的症狀不盡相同，而且並非每次都會有所有的症狀，一般症狀會持續2-5分鐘，甚至長達半小時，有時會反反覆覆發作，假如有以下某一個或某些個症狀發生，千萬不能等待，一定要盡快到醫院去接受心臟科醫師的診斷、檢查和治療，把握心肌梗塞搶救的黃金時間，原則是越快越好，因為每延誤30分鐘治療，死亡風險將增加7.5%。

。



左胸胸痛或胸悶、心臟受到擠壓感	每個人發作的感受不盡相同，有人可能會有燒灼感；有人十分倦怠；有的人則是有上腹痛的感覺
呼吸急促或困難	有時會併有喉嚨緊緊的、口角麻麻的症狀
頭暈眼花	頭重腳輕感、眼前發黑
噁心不適	盜冷汗、嘔吐
肩頸、上臂、下頷疼痛	胸痛會擴散到肩部、頸部、上臂（尤其是左手麻麻的症狀）及下巴，或是牙痛的感覺



### 怎麼知道自己有沒有心肌梗塞？

如果出現以上的症狀，要如何確定自己有沒有心肌梗塞呢？以下7大檢查介紹給大家，可以當作對自己的了解。

1. **靜止心電圖**：可用來診斷急性心肌梗塞，是診斷心肌梗塞最快速的檢查。
2. **心臟超音波**：觀察心臟收縮力，是否有心臟肥大、腫瘤、瓣膜異常、先天性心臟病或陳舊性心肌梗塞等狀況。
3. **頸部動脈超音波**：確認供應腦部血流的頸動脈，是否有粥狀硬化斑塊或頸動脈狹窄。
4. **腦利鈉肽 (pro BNP)**：透過抽血檢測，評估心臟衰竭嚴重度。
5. **運動心電圖**：利用受檢者在跑步機上的運動狀況，觀察身體活動時的心臟變化，察看有無缺氧問題。
6. **心臟冠狀動脈鈣化指數分析**：可了解心臟冠狀動脈鈣化的程度，評估心肌梗塞的風險。
7. **心臟冠狀動脈電腦斷層攝影**：可審視冠狀動脈硬化與狹窄程度，對於預測冠心病的風險幫助良多。

資料來源：[秀傳健康管理中心](#)

圖片出處：

