

高雄榮民總醫院臺南分院



胸痛注意事項

一、胸痛分類

胸痛產生的原因非常多，不一定是由心臟造成，在臨床上，大致上可以分為由心臟血管因素所引發以及其他因素所導致；而大部分患有胸痛的人卻無法準確的指出胸痛的位置。

二、心臟血管因素：

1. 源自於心臟的胸痛，主要感覺在前胸骨下分佈反會使疼痛出現在胸部的任何位置、上腹部、下巴或往下延伸到左側手臂的內側；心臟引發胸痛的感覺程度不等，嚴重時可能會有壓擠感、吞嚥困難或灼熱感，甚至像被人用力撞擊前胸部似的，或主訴前胸部發生難以忍受的絞痛，並且伴隨著呼吸困難。
2. 由心臟血管造成的胸痛另一個特徵是通常疼痛是在身體用力或者劇烈運動時才會被引發出來，而在身體稍加休息後，疼痛則會自然消失。
3. 中老年人的胸痛，假若胸痛有冒汗、頭暈、昏厥、呼吸困難、心悸、甚至感覺到心跳不規律的病況，就必須馬上去尋找緊急醫療援助，讓醫生診治。

三、其他因素導致之胸痛

主要來自於心臟周遭鄰近器官如肺臟、縱膈腔，上腹部器官如食道、胃、十二指腸、胰臟、肝膽、腎臟，此外，頸部的組織病變亦會反射到胸部。兒童及青少年胸痛最主要的原因為骨骼肌肉方面的問題，通常包括受傷、肌肉扭傷，壓力甚至是骨折。

四、日常生活照護須知

(一) 養成良好生活形態

1. 戒菸。
2. 注意飲食，控制體重、血壓、血中膽固醇、葡萄糖濃度。
3. 規律有氧運動，如快走、慢跑、游泳、騎腳踏車、登山等。
4. 養成優良生活習慣及修正不良生活習慣。
5. 飲酒每日不超過 25 公克酒精量。

(二) 飲食注意事項

1. 大量的新鮮蔬菜及水果(至少每天 5-7 份)，有增加抗氧化作用及降低血壓功效。
2. 多種的穀類製品。
3. 選擇低脂或脫脂製品。
4. 使用植物油以取代牛油或其它動物油。
5. 多吃魚肉、豆類食品、瘦肉。
6. 避免選用的食物：
 - (1) 高熱量但低營養價值之食物，如飲料、糖果、蛋糕等。
 - (2) 含高動物性脂肪及膽固醇之食品，如全脂牛奶、肥肉、牛油等。
 - (3) 肉類上之肥肉以及家禽肉之皮最好能避免。
 - (4) 避免煎、炸食物，最好以水煮、清蒸等方式烹調食物。
 - (5) 減少您食物中的鹽量，尤其是對高血壓病人而言。
 - (6) 假如您有喝酒習慣，女性限制每天最多一杯，男性每天兩杯。

五、藥物使用－NTG(Nitroglycerin)

目的：舌下一顆，可擴張冠狀血管，改善心肌缺氧部份之血流。

適用症：治療或預防狹心症

注意事項：

1. 若因胸悶不適，第一次服用此藥時，服用半顆。
2. 若服用此藥一顆無效時，隔5分鐘可再含一顆，但若連續服用3顆仍無效，請立刻求醫。
3. 因本藥用法是含在舌下使其溶解，故口腔內會有麻木感。
4. 服用此藥後會有臉部潮紅、頭暈、頭痛的情形，約30分鐘後會消失。
5. 服用此藥後血壓會下降，注意緩慢改變姿勢，避免因暈眩而跌倒；服藥後最好躺下或坐著。
6. 隨身攜帶此藥及識別卡，寫明如何使用此藥。
7. 患有青光眼、貧血患者禁用此藥。



高雄榮民總醫院
臺南分院 K•V•G•H
Tainan Branch

關心您

護理部製作M026