

# 心絞痛保健之道

## 一、什麼是心絞痛：

心絞痛是指供應心臟血流的冠狀動脈狹窄，導致心臟氧氣的供應不足，無法應付心臟肌肉的需求。通常發生在運動後、大餐後；甲狀腺機能亢進、發燒、貧血等病患，都會使心跳加快心肌耗氧量增加導致心絞痛。

二、症狀：典型的「用力—疼痛—休息—緩解」症狀。

## 三、心絞痛發作處理：

1. 立刻停止所有活動。採坐姿或臥姿休息，保持安靜。解開衣領或束縛的衣服。
2. 依醫囑服用 NTG 舌下藥片(Nitroglycerin) 1 顆，若無法緩解，再隔 5 分鐘可重覆含服 NTG 藥片 1 顆，直到疼痛緩解。如果連續含 3 顆 NTG 藥片仍不能緩解胸痛，就要立刻求醫，因可能是不穩定心絞痛或急性心肌梗塞發作。
3. 服用 NTG 藥物，可能引起的副作用有：頭痛、臉部潮紅、眩暈、低血壓，故服用此藥物最好坐著或躺著服用，以防不適而跌倒並注意服用後反應。

## 四、日常生活注意事項：

1. 適當且規則性的運動：當運動時，如有感到胸痛、心跳過度增加、呼吸困難等，應立即停止運動，並服用 NTG 藥片，及時求醫。
2. 戒煙。保持情緒穩定，減除壓力。
3. 避免高膽固醇食物，少吃蛋黃、油炸食物、內臟類及甲殼類食物。以脫脂或低脂牛奶代替全脂牛奶。
4. 多吃高纖維食物，如新鮮水果與蔬菜；以保持大便通暢，勿用力解便。
5. 減少精緻糖類食物攝取，如糖果、麵包、蛋糕。
6. 避免曝露於冷空氣的環境下，注意身體保暖。
7. 隨身攜帶 NTG 藥片，與病人同住的人，應該知道藥置放在何處。

## 五、硝化甘油 N. T. G. 舌下含片使用須知：

1. NTG 藥物應放在暗色瓶子裡，並置於乾燥處，以防藥物變質，而當有變質時，請停止使用。藥物開瓶使用後，僅可保存三個月，若未開瓶則依瓶上有效日期指示使用，可保存 6 個月。
2. 有效的 NTG，舌下含服後，感覺舌上有燒灼辛辣感，而且頭部有發脹、鼓動的感覺，若無此現象，請告知醫師。另依據現有研究顯示長期服舌下含片，藥效不會減退，

亦不會成癮情形。

3. 舌下含片使用會使血管擴張，會有頭暈、頭痛、血壓低、面潮紅、虛弱、心跳過慢或心悸等副作用，故服藥時需採坐姿或臥姿，防導致血壓降低而發生意外；若服藥後有上述狀況產生，應立即躺下，採頭低腳高姿勢，多補充水分，若休息後仍未改善則應儘速就醫。
4. 有懷孕、低血壓、腎臟病，或者有哺乳需求者，應先告知醫師，以判斷是否有替代用藥或使用必要。
5. 可在可能促發心絞痛的活動前，如：運動緊張情境或性交前，先舌下含服一粒 NTG。
6. 請勿與威而鋼（Viagra）等血管擴張藥物併用，以免血壓過度下降造成危險。
7. NTG 藥，若直接吞服，便不能產生應有效果，正確使用應經由舌下含服。


#### 參考資料

劉雪娥總校訂(2020)．成人內外科護理下冊(八版)．台北：華杏

潘韻婷、王怡茹、簡美如、陳孟玉、王明賢(2017)．舌下硝化甘油用於急性心絞痛的治療與藥師角色．臺灣臨床藥學雜誌，25(1)，13-19。

#### 硝化甘油藥物仿單

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 2007、2003

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2023年03月修訂