

# 心臟病突發 如何自救？



文／心臟內科 主治醫師 王宇澄

**冬**天早晚溫差大，對心臟科醫師或是有心血管疾病的患者而言，都已進入了俗稱的「旺季」。不論是在門診或急診，包括狹心症胸痛復發、心臟衰竭合併急性肺水腫、高血壓控制不良而惡化的病人，都比先前明顯增加。因此，在這樣天涼的時節，年長者或有心血管病史的民眾，都應加強保暖，並且更加注意自己的身體狀況，有任何異常的症狀或徵象，務必儘早就醫，以免延誤病情。

關於心臟病，人們最常提出的問題之一是：「我要怎樣才知道自己是心臟病發作？如果胸口不舒服或疼痛，到底算不算心臟病？如果心臟病突發，我要如何自救？」近來網路上流傳一篇「自己幫自己的CPR方法」，文章內容敘述萬一獨處時心臟病發作，如何替自己做簡單的心肺復甦術，引起網友的討論與注意，並大量轉寄。

其實，在討論是不是真的有所謂心臟病突發的自救術之前，更重要的應該是要去了解，什麼樣的症狀是心臟病或狹心症的前兆。唯有如此，一旦心臟病發作，才能即時警覺而儘早處理。

## 與心臟無關的幾種胸痛

大體而言，談到胸痛，我們最擔心的依然是心臟冠狀動脈阻塞所造成的狹心症，甚至是心肌梗塞。然

而，並非所有的胸痛都和心臟有關，譬如許多民眾是因為運動傷害或姿勢不良，造成胸部肌肉拉傷，而有胸口疼痛與壓痛的現象。另外有些人偶而會覺得胸口抽痛或刺痛，時間往往只有數秒鐘，像這類胸痛，常常是因為神經痛所引起。還有些年輕人，尤其是二、三十歲的年輕女性，常合併有胸痛、心悸、自覺吸不到氣、甚至恐慌的症狀，這些經常是二尖瓣脫垂或自律神經失調所引起。

上述幾種情形，一般不會威脅生命，通常過了一段時間就會自行改善，只要吃藥或觀察即可。另外，個子瘦高的年輕男性，較常因為肺部肺泡破裂，發生自發性氣胸，症狀也會以突發性胸痛與氣促來表現，這時應該尋求胸腔科醫師的協助。還有一些民眾，自訴胸痛時會合併有胸口灼熱或酸液逆流感，症狀通常發生在空腹或飽食後，平躺時

更容易發生，像種情形就很可能和胃酸逆流合併食道發炎有關，應該要看腸胃科，而非心臟科。

### 狹心症與心肌梗塞的胸痛

至於因心臟冠狀動脈阻塞所造成的狹心症，主要症狀是病人在活動時（包括走路、運動、搬重物等）會出現胸口悶痛的症狀，休息即可緩解。其胸痛的特性為病人覺得氣上不來，就像石頭壓在前胸一樣，不見得會有痛的感受，有時疼痛症狀會放射到身體其他部位如下巴、背後、肩胛骨、手臂或上腹等。穩定的狹心症，症狀通常在休息後或口含舌下片5至10分鐘內獲得緩解。心肌梗塞則是嚴重胸痛，有時會合併氣喘及盜汗，胸痛可達30分鐘，此時常常無法言語，就算休息也無法改善。

心絞痛和心肌梗塞的胸痛，主要只是疼痛程度的差異，多數病人在出現心肌梗塞前，會有心絞痛症狀，且會隨著時間而增加發作的頻率及嚴重度，再進展到所謂不穩定心絞痛的階段。遺憾的是，許多人往往輕忽了上述徵兆，錯失了及早處置冠心症的時機，而讓病情演進為嚴重甚至危及生命的心肌梗塞。

在此提醒民眾，若有上述狹心症的症



狀，一定要趕快到心臟科門診做進一步的檢查和處理，才能防範未然，避免病情不可預期的惡化。也可以說，當狹心症的徵兆出現時，及時警覺並儘速就醫預防處理，以一位心臟科醫師的角度而言，這就是最好的心臟病突發自救方法。

### 心疾發作時的黃金準則

一旦真的出現嚴重胸部悶痛、冒冷汗、氣促等不穩定心絞痛或心肌梗塞的症狀時，如果有隨身攜帶的硝化甘油舌下片，應緊急口含1片，並觀察症狀是否緩解。若未緩解，則間隔5分鐘含1片，若連續3片都無法緩解胸痛，便應立刻到醫院掛急診，接受抗血小板藥物、抗凝血劑、甚至緊急心導管的治療。切記！如果真的到了如此嚴重的地步，儘速就醫是不變的黃金準則。

值得注意的是，許多老年人、糖尿病人或女性患者，當心肌梗塞發作時，由於神經病變或退化等問題，不見得會以胸痛症狀來表現，有時只是覺得氣喘、冒冷汗、甚至上腹痛。因此，家中若有老年糖尿病患者，家屬對於老人家症狀的觀察要更為細心，以免錯失治療的黃金時間。

最後說到網路流傳的心臟病發自救術，包括病人自己用力深呼吸與咳嗽等，個人持較保留的態度。像這樣的方法，一

直沒有被醫學證實為有效，就算真的有幫助，也需要民眾曾受過正確的訓練才行，而非只看一篇網路文章就有幫助。

理論上，在心跳過慢而接近暈厥時，用力咳嗽確實會令心跳加速而增加心搏量，但若心臟病發之際並未合併心跳過慢的情形，用力咳嗽非但沒有好處，反而可能令病患錯失第一時間求助或就醫的機會。

### 人人都應學習心肺復甦術

另外，我很鼓勵大家學習正統的心肺復甦術（CPR），如果身邊親友真的出現心臟病突發造成心跳停止的狀況，除了馬上打119等待救援外，也應同時實施心肺復甦術，才能為病患爭取更多寶貴的搶救時間！

總之，對於心臟病人或是家屬而言，心臟病發時最好的自救措施，就是認清心臟病症狀，若平時懷疑有狹心症等前兆，應及早至心臟科門診進一步檢查治療。真正嚴重的心臟病發作時，更應儘速至附近醫院掛急診，以免延誤病情，對心臟甚至生命造成不可挽回的傷害。⊕