

缺血性心臟病常見問題集

文/中醫部 蔡嘉一 主治醫師

什麼是缺血性心臟病？其嚴重性如何？

本病的主要原因是由於供給心肌細胞血液的冠狀動脈發生粥樣硬化，因而血管腔狹窄或堵塞，導致心肌細胞發生缺血缺氧而引起。依據聯合國世界衛生組織及世界銀行之研究，就未來疾病發展趨勢而言，2020年全球疾病負擔之前五名將為：缺血性心臟病、憂鬱症、交通意外、腦血管疾病及慢性阻塞性肺病。臨床上本病可有心絞痛、心律失常、心力衰竭、心肌梗塞等表現，甚至可發生猝死。因此容易發生缺血性心臟病的高危險群應該小心預防。一旦出現胸痛的症狀，若沒有探求原因，有可能發展為嚴重的心臟疾病，故應儘早就醫，以免延誤病情。

哪些人是心肌梗塞引發猝死的高危險群？

由於國人飲食日趨西化，油脂及熱量過高、運動量過少，精神壓力大，發病的機率相對提高，有些人雖沒有心肺疾病症狀，但也有可能是心肌梗塞引發猝死的高危險群，尤其是五十五歲以上的中年男性，若罹患糖尿病、高血壓或高血脂，又合併抽煙、肥胖或家族有心臟病史等，就要特別小心，尤其是符合以上條件越多項者，發生機率越高。

缺血性心臟病的症狀是什麼？什麼時候該懷疑得了缺血性心臟病？

當發生以下症狀應該考慮是否有缺血性心臟病：

- (1) 被飽餐一頓，激烈運動，天氣冷，情緒激動所引發的胸痛。
- (2) 會往前傳導到手臂，往後傳導到背後的胸痛。
- (3) 一直有胃痛、牙齒痛、心下痛、胸悶、胸痛，有服藥治療但卻經常反覆發作，找不到病因。

然而，心臟如發生缺氧等現象，平常不一定會有症狀，尤其是年紀大或是糖尿病患。可能只是體力下降，稍微爬幾層樓梯就會覺得喘，一般心電圖也可能檢驗不出來，必須透過廿四小時心電圖或是中醫脈診儀來檢查。因此民眾千萬不可以為自己沒有心臟病症狀，就以為一定沒有心臟病變。

胸痛一定是缺血性心臟病嗎？有沒有其他可能？

根據統計，急性心肌梗塞患者中，大約九成在發病前都會胸悶、胸痛。但是由人體的解剖學來看，由外面往裡面一一檢視，胸痛也可能源於表層胸壁肌肉、骨骼或神經，源於心肌缺血或主動脈瘤，源於肺部氣管或胸膜，源於縱膈腔組織，甚而自主神經功能失調，或是食道、

胃、肝或胰臟的病變刺激到橫膈膜等，均可造成胸痛。尤其是臨床上最為常見，好發於女性的二尖瓣脫垂，當精神緊張或壓力較大時，也容易有胸痛的情形出現。

中醫如何治療缺血性心臟病？有無具體治療案例？

缺血性心臟病最接近中醫所謂的「胸痹」或是「心痹」的範疇。「痹」即閉阻不通之意。「胸痹」或是「心痹」，是指胸中氣血閉阻塞滯而導致心臟機能失調的病症。其病機有虛實兩方面：虛的方面為心、脾、肝、腎臟氣血陰陽的虧虛，實的方面為寒凝、氣滯、血瘀、痰阻、濕遏。在治療上應該採用標本兼顧，即調補氣血陰陽的同時兼用活血化瘀、豁痰通陽等法，以提高療效。其病變實質是以虛證為主，同時存在著不同程度的氣血瘀滯、痰瘀交阻、痰火上擾等邪實，故治本仍當不忘祛邪，並依個人症狀不同而調整用藥。

在具體的中醫治療過程上，首先必須先確定冠狀動脈阻塞的嚴重程度，可以經由一般心電圖、24小時心電圖、運動心電圖、抽血、核子醫學心臟灌注掃描、心導管、心臟超音波等診斷方式，加以評估。只要度過急性期，在慢性期的調養以中醫來調養血液循環狀態，可以有很理想的效果。

例如最近有一個中年男性患者，有胸痛越來越嚴重的情形，某醫學中心診斷為3條冠狀動脈有不同程度的阻塞，想吃服用中藥治療，於是根據其描述以及帶來的西醫報告，先開給他一個星期的粉劑，同時強烈建議再做心導管檢查，一週後胸痛胸悶情形已大幅改善，配合飲食，運動，和生活衛教，症狀更減，體力更好，爬樓梯也比較有體力，目前持續吃中藥保養中，並定時回診檢查，狀況良好。

缺血性心臟病如何生活調養？

一、節制的飲食：少鹽、少糖、少油、多吃蔬菜，少吃動物性油脂、飽和脂肪酸及動物內臟。

二、戒除菸酒，保持情緒的穩定。

三、必須控制好糖尿病、高脂血症以及高血壓，以減緩動脈粥狀硬化的程度，降低併發症發生的機率。

四、規律的運動：並注意遵守下列事項，以避免心臟負荷過重。

- 在天氣寒冷時或運動之前先做柔軟體操，以達到暖身的目的。
- 在體能負荷內運動。
- 慢慢停止運動，不要驟然停止。
- 運動後應等待流汗停止後再沐浴，且採用溫水。
- 少食多餐，晚餐量要少，肥胖病人應控制攝食量，以減輕心臟負擔。

- 戒烟少酒：吸烟是造成心肌梗塞、中風的重要因素，應絕對戒烟。少量飲啤酒、黃酒、葡萄酒等低度酒可促進血脉流通，氣血調和。烈性酒在禁忌之列。不宜喝濃茶、咖啡。
- 走路、上樓梯、騎車宜慢，否則會引起心率加快，血壓增高，誘發心絞痛。
- 餐後不宜運動。寒冷會使血管收縮，減少心肌供血而產生疼痛，應注意保暖。

有無適合缺血性心臟病平常 調養的中藥茶飲 ？

站在保健的觀點，每天喝杯中藥「保心茶」，對心血管有祛濁通瘀的效果，也可以緩和缺血性心臟病的侵襲。其組成與作法為：以山楂、草決明、菊花各三錢，每天用一千西西的水煮滾十分鐘。冠狀性心臟病的高危險群，包括糖尿病、高血壓、高血脂等慢性病患或是癮君子及停經婦女，還有肥胖或坐多動少的人，都相當適合飲用保心茶，不過如果出現腹瀉、腹脹就必須減少飲用量。