

還可以做些什麼？

一些檢查和治療方法可以幫助您長期控制心絞痛。包括：

- » 查看動脈X光片(血管造影術)
- » 用一種特殊的球囊撐開動脈(球囊血管成形術)
- » 為血液搭建一條新的通道，讓血液繞過已經阻塞的動脈(冠狀動脈搭橋術)

患有心絞痛不能只應對症狀

在維護自身健康方面您自己的作用舉足輕重，您可以採取不同的措施，來提升您的心臟健康狀況。

在生活方式上，您可以做出以下的改變來降低罹患心肌梗塞和中風的風險



戒煙



進行藥物治療



選擇益于
心臟健康的飲食



多運動



減肥

我的問題：

獲得更多資訊，請點擊
www.heartfoundation.org.nz
網站搜索“angina(心絞痛)”。



作為一家慈善機構，我們感謝捐贈者的慷慨贈予，讓此宣傳單張得以出版發行。

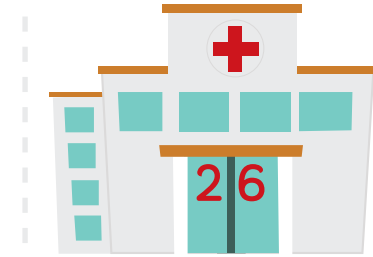
2016年7月印刷

Angina, Chinese

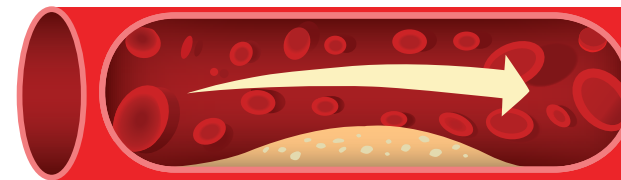
心絞痛



心絞痛是心肌梗塞的一種常見症狀，通常是由向心臟供血的冠狀動脈狹窄(不是阻塞)引起。心絞痛不會對心臟造成永久損傷。

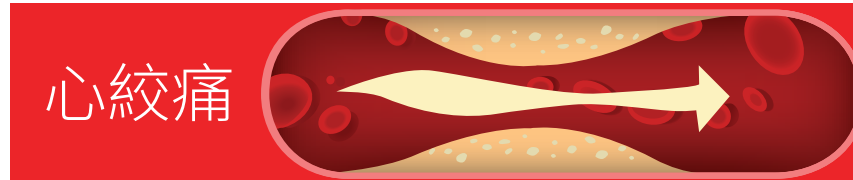


每天有
26名
心絞痛
患者出院



心臟病

動脈內斑塊堆積



心絞痛

動脈內血液
流通變得困難



心肌梗塞

斑塊碎裂形成血栓，
血栓堵塞動脈。

心絞痛可能由以下狀況誘發：



受寒



勞累



焦慮



憤怒

哪些是您心絞痛的誘因？

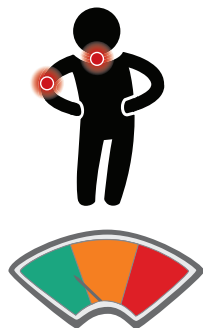
症狀

患有心絞痛的人有時會這樣描述：

- » 不適、胸悶或發緊，可能波及到後背、兩肩、頸或下頷。有些人會將其描述為隱痛。
- » 手臂、頸或下頷不適，胸部沒有不適感。



- » 不適感程度從**輕微**或**不明顯**到**嚴重**。



“我有一套發生心絞痛時的應對方案，就貼在冰箱旁邊的牆上，而且我的硝酸甘油(GTN)噴霧劑也從不離手。做好充分準備不為過。”

弗蘭克，心肌梗塞患者

使用硝酸甘油(GTN)

GTN是什麼？

硝酸甘油噴霧或含片是一種常用的緩解心絞痛症狀的處方藥。

GTN的功能是什麼？

快速鬆弛血管，使血液能夠更加自如地流向心臟。GTN通常可以緩解心絞痛的多種症狀。詳細內容請見心絞痛應對方案。

* 醫務人員是指醫生、護士或藥劑師。

GTN可能會有哪些不良反應？

建議坐下之後再使用GTN，因為使用GTN後您可能會感到頭痛、面紅、眩暈。如果服用硝酸甘油片，嘴巴可能會有刺痛感，屬於正常現象。

還有其他一些藥物治療能夠幫您應對心絞痛。獲得更多內容請詢問醫務人員*，或訪問www.heartfoundation.org.nz網站。

心絞痛應對方案

01



- ▶ 無論您正在幹什麼，停下來休息
- ▶ 告訴別人你現在的感覺
- ▶ 噴一次GTN噴霧，或者舌下含服一片GTN

02



- ▶ 5分鐘後如果您的症狀沒有緩解，再噴一次GTN噴霧，或是舌下含服一片GTN
- ▶ 5分鐘後如果症狀未得到緩解，請重複

03

- ▶ 再過5分鐘，如果您的症狀依然沒有得到緩解，則視為心肌梗塞 – 撥打111請求救護車
- ▶ 嚼食一片阿司匹林，另有醫囑的除外

如果您的症狀緩解了，可以慢慢地繼續之前的活動。

重要 – 如果您的心絞痛出現的越來越頻繁、症狀越來越嚴重，持續時間變長，或者是您在進行輕微活動或休息時都出現心絞痛，請在24小時內就醫。