

顧三冠 防猝死

文 / 游繡華 攝影 / 楊國濱

花蓮慈濟醫學中心王志鴻副院長在冠心病友會上，以淺顯易懂的話語教病友和家屬們了解「猝死」。心臟內科蔡文欽醫師則解說常見的冠心疾病與治療。

認識猝死 避免風險

王志鴻副院長以馬英九總統上任前的準內政部長人選廖風德先生在爬山時倒下送醫不治為例，而這樣的故事在醫院的急診室幾乎是每星期在發生。

不久前，花蓮地區也有一位重要人物，傍晚在學校操場運動時突然倒下，他好像在睡夢中聽到有人叫他起床，叫他趕快回家，太太、小孩正等他吃飯，才醒過來，結果發現門牙掉了、滿臉是血，他勉強地站起身走回家，他太太覺得不對勁，馬上送他到慈院急診。王副院長說，這就是典型的心臟病發作。這位先生在跑步時覺得頭暈不舒服，原想走到跑道邊的椅子休息一下，沒想到根本來不及防備，沒意識地碰聲倒地，牙齒因直接撞擊跑道邊的磚頭就斷了。

兒童心電圖 篩檢先天心臟病

「猝死」的對象沒有年齡的區別，有一些小孩猝死的原因，和先天性所謂的心臟傳導有關，就是心律不整；目前台

灣的小學生健康檢查在全球而言已非常先進，政府讓小朋友作心電圖篩檢，花蓮地區近年的小學生健檢多由花蓮慈院承攬，而且這些心電圖再經由小兒心臟專家判讀，因為有一些先天性的心律不整可以從心電圖看出來，那些小朋友可能會有猝死的風險。

政治人物冠心病多 小心急性發作

成人的猝死多是後天因素，王副院長說，以大家比較有印象的就是有一個黑人短跑健將、曾經揚名奧運的「花蝴蝶」葛瑞菲斯，最後猝死在家中，年僅三十八歲，這些所謂運動員的猝死，有時候是心臟肥厚的問題，心臟肥厚也是造成猝死的一項原因。

另外，發生在年長者的猝死，比較可能的原因是冠狀動脈心臟病。急性心臟病發作之前，當事人通常統統不知道，或者是知道也故意把病忽略。

事實上，不分國內外，政壇有許多人都有冠心病。像大家熟悉的美國前總統柯林頓先生，在五年前五十八歲的時候接受冠狀動脈繞道手術。另一位，俄羅斯首位民選總統葉爾欽，他在位的時間相當相當久，但在一九九九年的最後一天突然宣布退位，或許有很多人以為

■ 花蓮慈濟醫院王志鴻副院長以身旁發生的案例故事說明猝死與背後成因。

他很偉大自己退位，事實上他是因為冠狀動脈疾病接了九條血管，飽受心血管疾病折磨的葉爾欽在二〇〇七年四月往生。還有新加坡的李光耀先生，或許有人納悶這麼活耀的政治人物怎會突然退下來了，其實都是因為罹患冠狀動脈疾病。

王志鴻副院長認為，冠心病對成年人、特別是老年人，是非常常見且容易被忽略的疾病。如果能在診斷出疾病時，在黃金治療時間接受治療，病人都可以獲得更好的生活品質。

調整飲食與生活 顧好三條冠狀動脈

蔡文欽醫師，畢業自慈濟大學，在花蓮慈院內科、心臟內科訓練五年，升主治醫師之後又到榮民總醫院學習心律不整的治療一年半，王志鴻副院長讚美認真學習的蔡文欽醫師在花蓮已超過十四年，向病友推薦蔡醫師已是「花蓮的孩子」。

蔡文欽醫師說，現代人吃的好，大魚大肉多，另外，還因為生活型態的改變，工作應酬多，壓力大，以及抽菸等緣故，導致許多人提早面對心臟的問



題，且其中不乏三、四十歲的人罹患冠狀動脈疾病。其實，急性心肌梗塞的死亡率達百分之十至二十。心臟上有三條血管，右邊有一條，左邊有兩條，簡而言之，這三條血管出問題，就是冠狀動脈疾病。心臟跳動完全靠這三條血管來供給營養，因此，這三條血管只要一條出問題，心臟就不會跳，心臟不跳，人就會倒下去。這三條血管要好才能維持心臟好，血管不好，就會失調，心臟就會出問題。

胸痛心絞痛 立刻就醫查病因

蔡文欽醫師指出，心血管病變的危險因子包括高血壓、高血脂、糖尿病、抽菸、家族遺傳、肥胖、人格因素、種族等。如果這三條冠狀動脈血液供應不足，人就會覺得不舒服，產生所謂的心絞痛。痛的位置大概在胸口，痛的時間大概會持續三十秒到五分鐘，如果胸

痛超過十五分鐘，應該是心肌梗塞了。疼痛有時候會痛到手臂，有時候痛到下巴，有人會描述好像一顆石頭壓在心頭，很緊，很難呼吸，有人會形容心臟很像在絞一樣。

心絞痛的誘發原因包括：走路、跑步、爬山等運動，有的人在用餐後，有的人可能因為天氣變化，像現在十一月天，天氣變冷，就比較容易發生心絞痛。大部分的人在休息後就會比較好，或含舌下含片（俗稱救心丸），讓心臟比較舒服。有時候會合併其他症狀，像冒冷汗，或有點喘，或坐立難安。

不過，就心肌缺氧的症狀來說，有些人是沒有症狀，就像一座冰山，有百分之九十是在海底下的，因此有些人沒有症狀不代表他沒有問題。一般來說，心臟血管發生阻塞，血不足，心臟的營養不夠就會痛，就要來看醫生。

檢查項目多樣 由醫師判斷

蔡文欽醫師說，到醫院檢查又分非侵襲性檢查與侵襲性檢查；非侵襲性檢查包括心電圖、胸部X光、運動心電圖、二十四小時心電圖、心臟超音波、核子醫學檢查、電腦斷層等，現在的技術是越來越進步，非侵襲性的檢查也會越來越多。最簡單的方式就是心電圖檢查，約需十分鐘，就可大概看出有什麼問題。如果有問題，會接著做心臟超音波，超音波的檢查就是看心臟動得好不好，因為冠狀動脈是營養心臟，如果缺氧，心臟就會動得不好，這可藉由心臟

超音波看得出來。

再來是心臟核子醫學的掃描，藉由心臟顯影，看心臟的肌肉動得好不好，動得不好就可能代表心臟血管阻塞。另外，也可利用電腦斷層的技術重組血管，看出哪邊有狹窄，不過這檢查也有其限制性。至於那些人需要做哪些檢查，須由醫師判斷。

所謂侵襲性的檢查，就是從手或腳打針，把管子伸到心臟檢查，照出那三條血管有沒有問題，這就是心導管檢查。侵入性雖有風險，但在可接受的風險範圍。

冠心病要如何治療？蔡文欽醫師說，須先找出病因，進行治療。治療方面包括藥物治療和非藥物治療。藥物治療以口服為主包括阿斯匹靈、血管擴張劑；或做血管暢通術，亦即心導管手術等，這須由醫生評估建議進一步治療。

非藥物治療包括戒菸、減肥、適當的運動，控制體重、控制血糖（糖尿病患者）、控制血壓（高血壓患者）、再來降低膽固醇。

什麼是健康的飲食？少油脂、低糖、低鹽、多吃蔬菜，維持三低一高的飲食方式，冠狀動脈就能保養的比較好。運動，只要適當即可，慢跑、走路、爬美崙山、跳舞都很好。

穩定型門診追蹤 急性發作急診救心

一般說來，穩定型心絞痛多在門診追蹤、治療，若非穩定型心絞痛、甚至心肌梗塞的病人，大概都須住院治療，住

院就用點滴注射藥劑。急性心肌梗塞是比較危險的症狀須住到加護病房觀察，這類病人多是整條血管已塞住。

輕微的心絞痛通常是血管只有塞一點點，心肌梗塞的心絞痛感會比較嚴重，持續的時間比較長，痛的時間往往超過十五分鐘以上，若是遇到這狀況，就要警覺是否是心肌梗塞，也會伴隨冒冷汗或嘔吐，另外，這種急性心肌梗塞通常發生在清晨，急性心肌梗塞是整條血管統統都塞住了，塞住後，心肌會因為沒有足夠的氧和營養而整塊壞死，急性心肌梗塞的治療大都直接到急診做處置，請病人考量做心導管暢通血管，或注射藥劑治療。

急性心肌梗塞嚴重的病人還可能有些併發症，如心律不整，需要心臟按摩或電擊治療，還可能併發心臟衰竭，有的人甚至心臟會破掉，這些都是比較少見，但是比較危險。蔡文欽醫師說，急性心肌梗塞的治療大概在急診檢查結果出來後，醫師就會決定是注射藥劑溶解血栓，或考慮做心導管方式打通，在花蓮慈院，因有心導管室及完善的心臟科團隊，

■ 東區醫療網與花蓮慈院王志鴻副院長提供豐富的禮物、禮券，希望病友參加完活動之後，顧好自己的心臟，也能把健康資訊分享給親友。圖為蔡文欽醫師代表將禮物贈送給病友。



大部分都會建議以心導管打通冠狀動脈做治療。血管暢通術包括用氣球做血管擴張就好，另外一種是放血管支架，如果很嚴重無法用心導管治療時，就得考慮做開刀治療，因此本院的心臟外科醫師也同時待命，如果是繞道手術就是這條血管已經不通了，須另外找一條路來幫它接上去，就會另外從手或腳去找血管，繞開那狹窄的部位，使心臟血管暢通。

營養師張星容也提醒冠心病友及家屬，正確的健康飲食觀念，才是維持身體健康的根本之道，也可以讓病友減少發病的危險。建議病友及鄉親除了油少、鹽少、低糖之外，要多吃蔬菜，有些水果因為甜分高，要注意份量，一份若以一個拳頭為標準，一天要控制在兩、三分左右。

近來由於季節更迭，氣溫變化大，提醒病友，出門時要多帶一件衣服，每天出門運動的時間不要太早，也不要太晚。