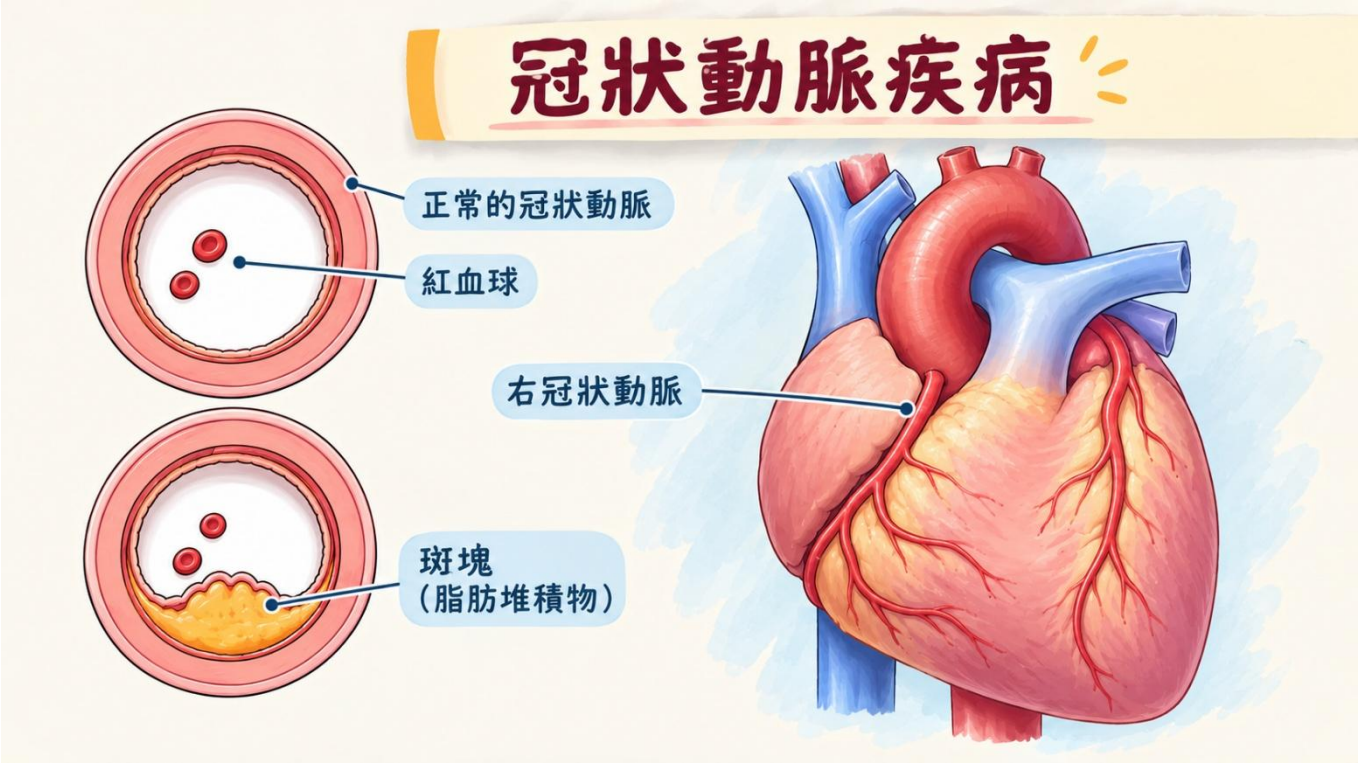
冠狀動脈疾病

簡介

冠狀動脈疾病是常見的心臟病類型，它有時也被稱為冠心病或缺血性心臟病。對某些人來說，冠心病的首發症狀是心臟病發作。



冠狀動脈疾病是由動脈內斑塊積聚引起的，阻塞心臟的主要血液供應後導致心肌缺血。

症狀

心絞痛，即胸痛和胸部不適，是冠狀動脈疾病最常見的症狀，當動脈內壁積聚過多斑塊，導致動脈狹窄時，阻礙血液流向心肌和身體其他部位，進而引起心絞痛。對許多人來說，罹患冠狀動脈疾病的第一個跡象就是心臟病發作。心臟病發作的症狀包括：

- 胸痛或不適（心絞痛）
- 虛弱、頭暈、噁心（胃部不適）或冷汗
- 手臂或肩膀疼痛或不適
- 呼吸急促

隨著時間的推移，冠狀動脈疾病會削弱心肌收縮的強度，使患者心臟無法正常泵血，最終導致心臟衰竭症狀及徵兆。

風險因子: 超重、缺乏運動、不健康的飲食習慣和吸煙都是冠心症的危險因子。有心臟病家族史也會增加罹患冠心病風險，尤其是有年輕時（50 歲或更年輕）罹患心臟病的家族史。

為了確定您罹患冠心病的風險，醫療團隊可能會測量血壓、血脂和血糖值。

原因

冠狀動脈疾病是由為心臟（稱為冠狀動脈）和身體其他部位供血的動脈壁上斑塊積聚引起的。

動脈粥狀硬化斑塊是由膽固醇和其他物質沉積在動脈壁上形成的，斑塊積聚會導致動脈內壁逐漸變窄，進而部分或完全阻塞血流，這個過程稱為動脈粥狀硬化。

預防

- 健康飲食： 少油、少鹽、少糖，避免反式脂肪，適量補充水分。
- 控制三高： 定期測量血壓、血糖及血脂，維持正常數值。
- 規律運動： 培養運動習慣，循序漸進，避免突然劇烈運動。
- 注意保暖： 天冷時做好保暖，起床時避免突然受寒。
- 拒絕吸菸： 避免吸菸及二手菸，降低血管硬化及心血管疾病風險。



出處：美國疾病管制與預防中心

國防大學醫務所關心您