

心絞痛前兆是悶不是痛 左胸前整片、非單點的悶及壓迫感 持續 2~20 分鐘，亦會反射至頸、下巴、 左肩、左上臂內側、肩胛、上腹部 常被誤認為：食道逆流之「火燒心」

時序轉涼入秋，原有氣喘、過敏性鼻炎、心血管疾病的患者更應注意早晚溫差大時添衣保暖，避免誘發或加重病情。

好發於冬季的心肌梗塞或心絞痛，易因低溫讓原本即有血管狹窄症狀的病患，因血管收縮而發病，使心臟內科門診在冬天呈增加趨勢，醫師指出，有許多民衆其實是因為神經痛或食道逆流而引起短暫胸悶或「火燒心」現象，誤以為自己患有心臟病而求診，忙翻了醫務人員。

新店耕新醫院心臟血管內科劉傳捷醫師指出，臨床發現，冠狀動脈硬化性心臟病所引起的胸悶是有特定症狀，建議民衆在就醫前先做自我檢測。

一般來說，心絞痛發生的時間應是持續長達 2~20 分鐘，位置多半發生在左前胸，並且會是整片區域性的悶，而非可用手指出的痛點，胸悶的感覺像是被大象踩住、或是有胸口被繩子綁住般有壓迫感，是悶、而非真的痛。

心絞痛的反射區域大致出現在脖子、下巴、左肩、左上臂內側、肩胛骨及上腹部，這些部位若有悶痛、壓迫感等不適症狀，伴隨著前胸悶痛發生，就可能是冠心病的前兆。

病患通常在情緒比較激動，或劇烈活動讓心臟需要更費力時會發生心肌梗塞或心絞痛，此時可先含舌下含片或休息，以減少輕悶痛感。

治療時通常會先以藥物控制，若症狀仍持續發生，又經過更進一步檢查，認為是心血管狹窄所造成的病症，就會施行心導管及血管整型術。

目前又以氣球擴張術及支架置換術最為常用，而新型鈦合金活性塗層冠狀動脈支架，提供給冠狀病患者另一種選擇，人體較不易發生發炎反應，同時一氧化氮活性塗層可抑制細胞氧化、發炎所形成血管內皮過度增生的情況，改善了塗藥支架因癒合延緩而出現的血栓併發症。

中藥在擴張冠狀動脈、理氣活血、化瘀通絡上，有別於西藥及擴張術等，也有不錯的療效。

容易引發冠心病的危險因子，包括高血糖、高血壓、高血脂、家族病史，及吸菸等不良生活習慣。

保健之道是：飲食要少油、少鹽，多走路，利用有氧運動達到鍛鍊心肺功能，一舉兩得。

(98. 10/9：摘錄、整理自 97. 1/1《中國時報》· E6)