

守護一顆心 - 認識心血管疾病



心血管疾病簡介

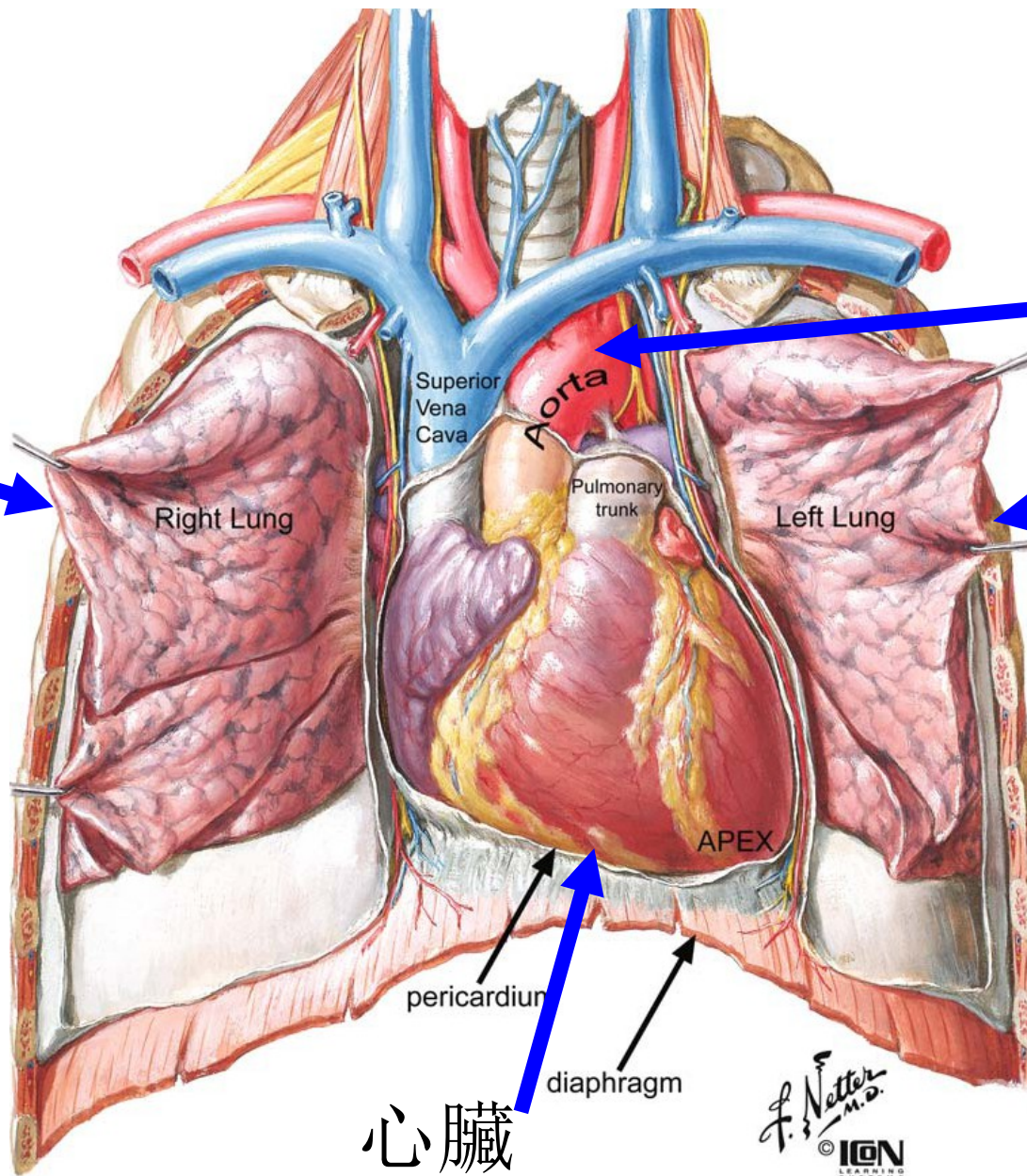
- 心臟結構及生理簡介
- 冠狀動脈疾病簡介

正常的心臟

- 心臟位於人體胸腔中央偏左一點的地方
- 大小像您的拳頭一般大。
- 重量佔全身體重的 0.3-0.5%，約 300 克。



右肺

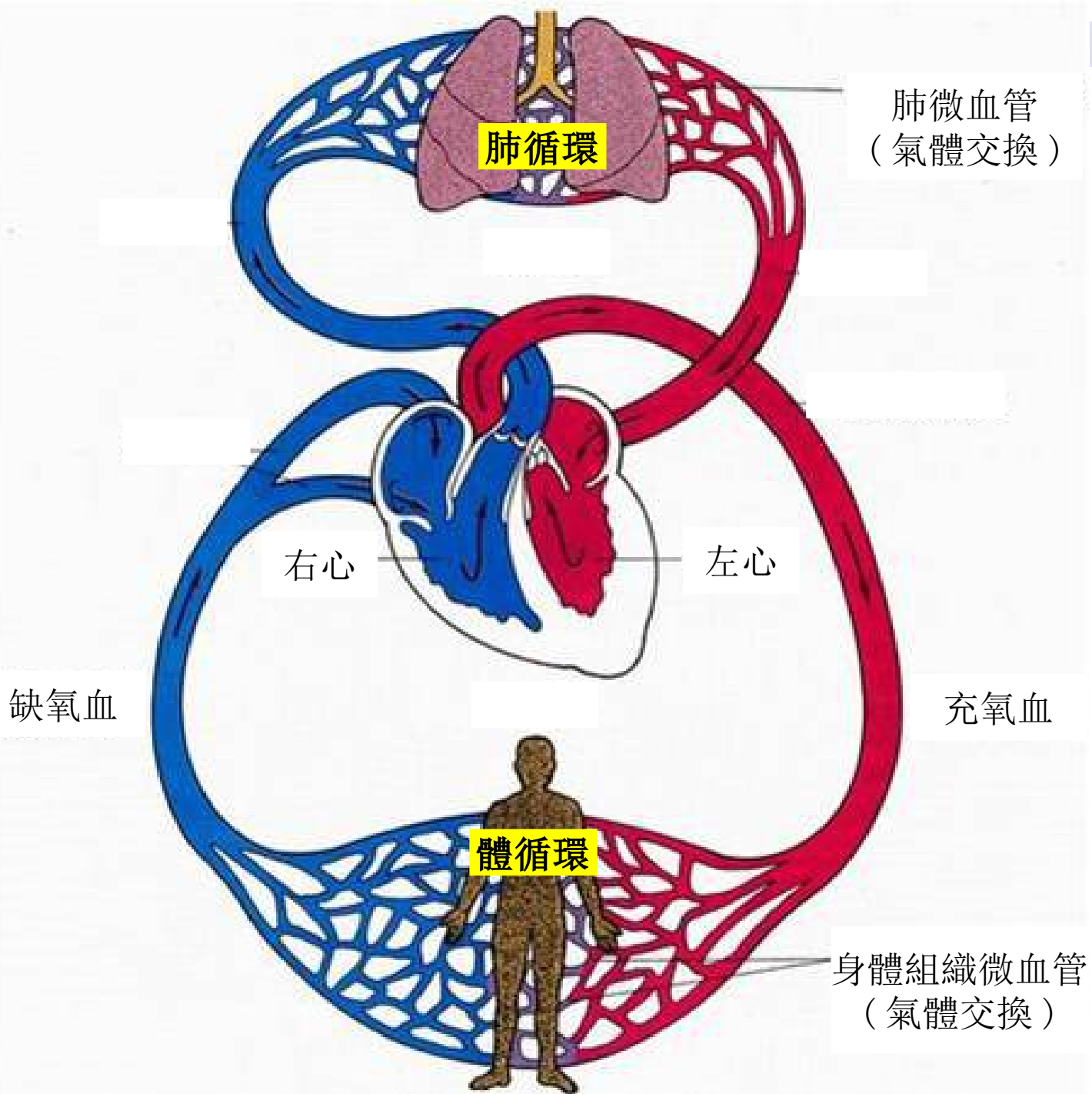


主動脈

左肺

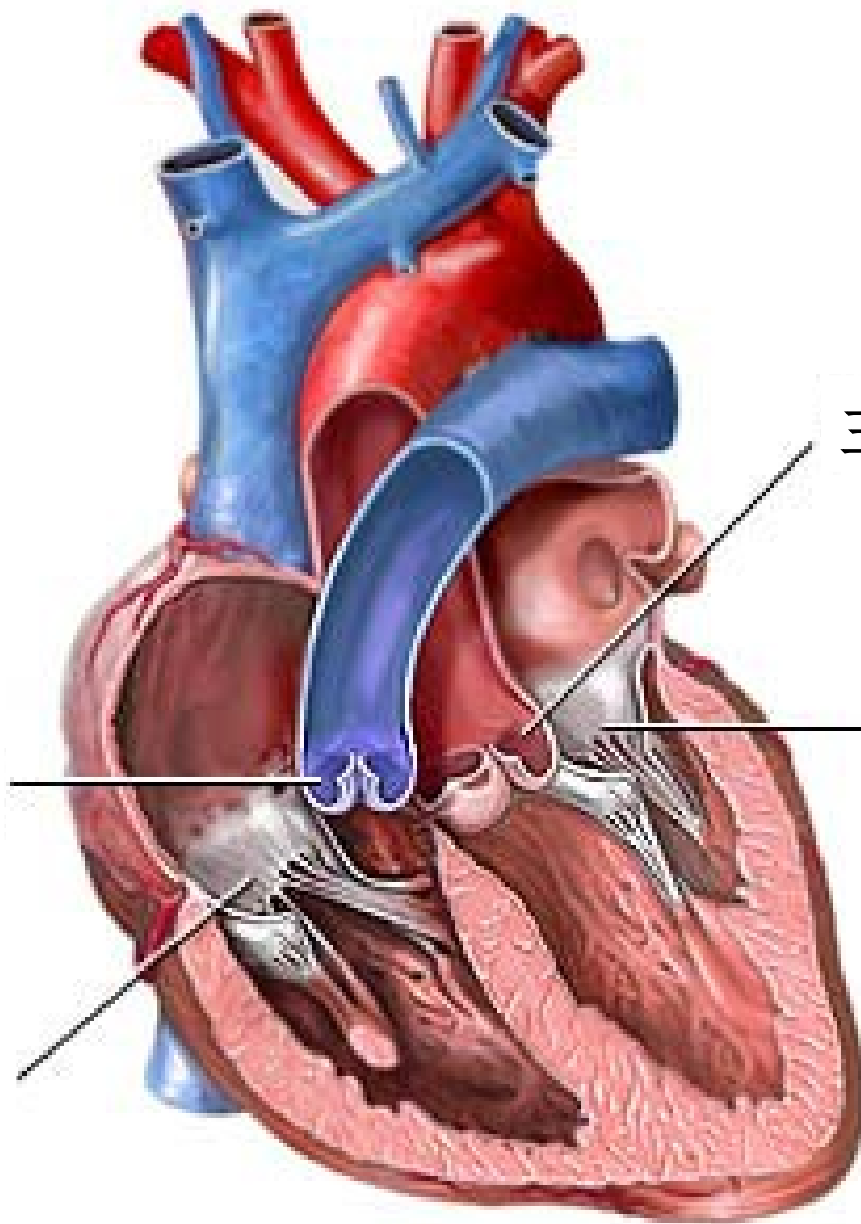
心臟

F. Netter
M.D.
© IGM
LEARNING



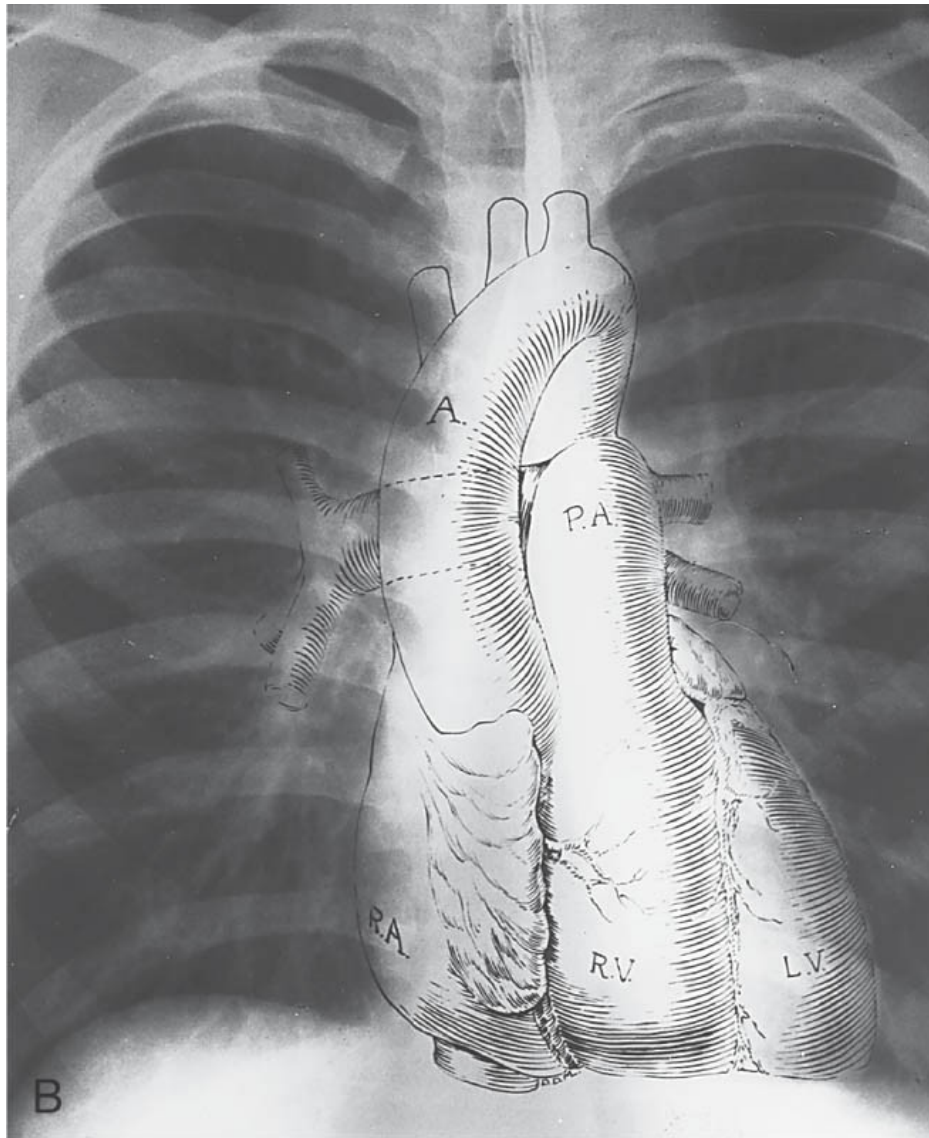
肺動脈瓣

三尖瓣

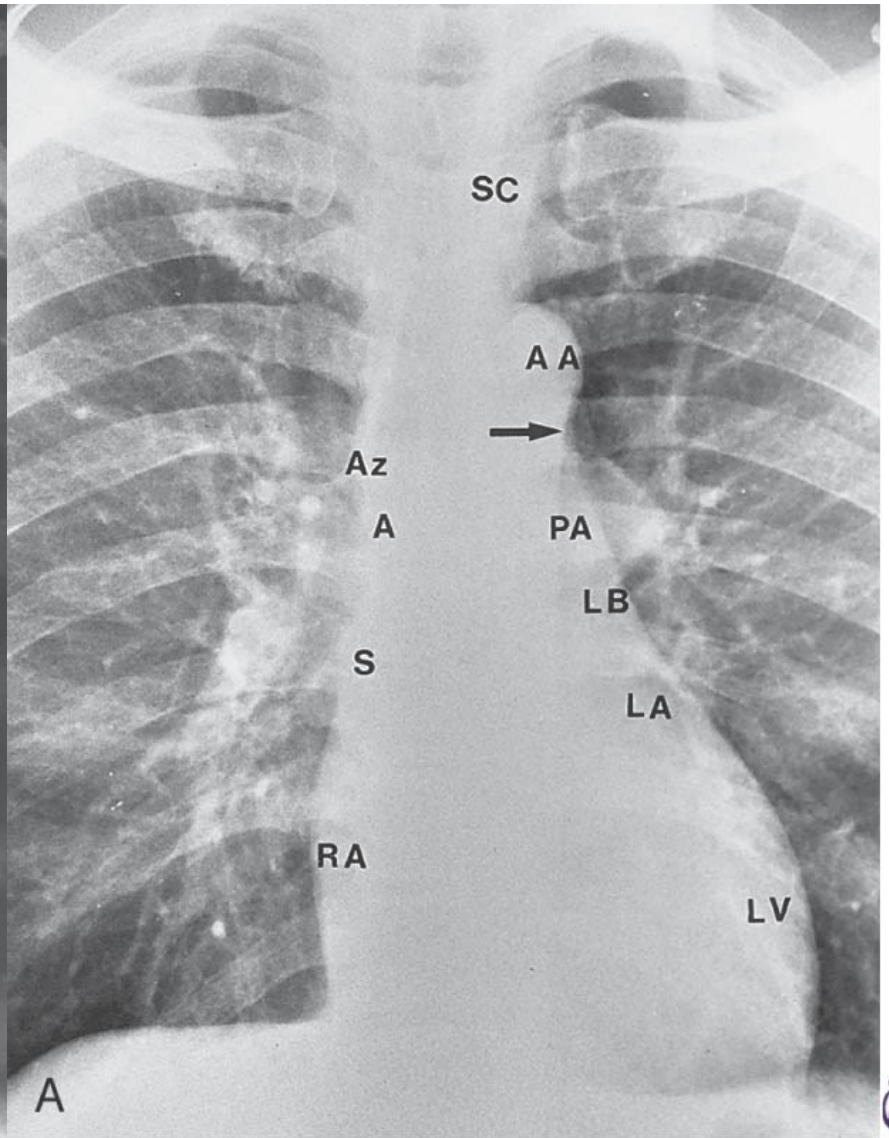


主動脈瓣

二尖瓣



© Copyright 2008 by Saunders, an imprint of Elsevier Inc.

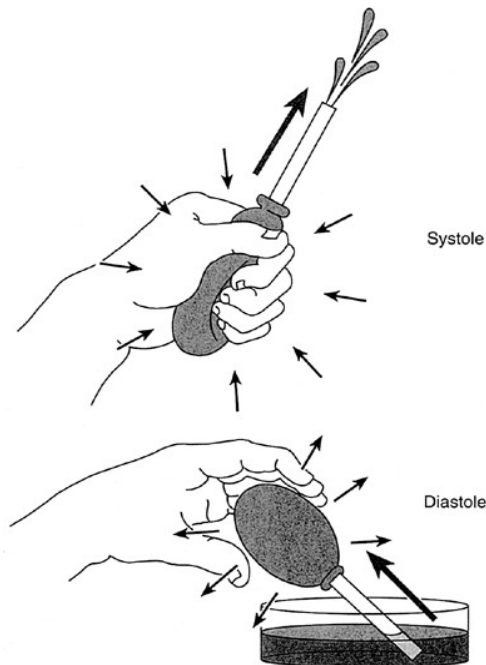


© Copyright 2008 by Saunders, an imprint of Elsevier Inc.



心臟的功能

- 心臟消耗的能量佔了全身的7%。
- 心臟負責提供動力讓血液不停的在身體中循環。

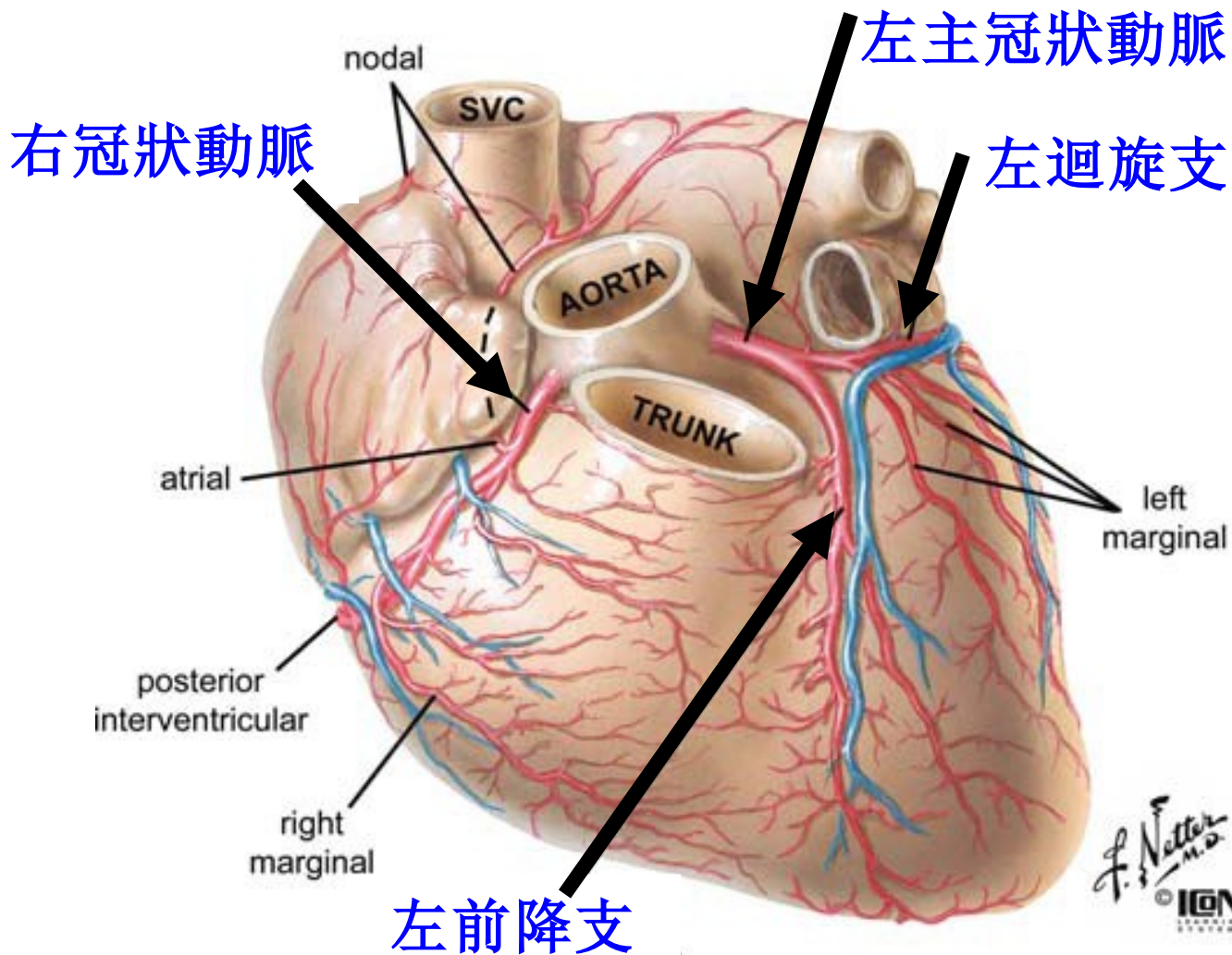


悸動的心臟 永不休止的幫浦

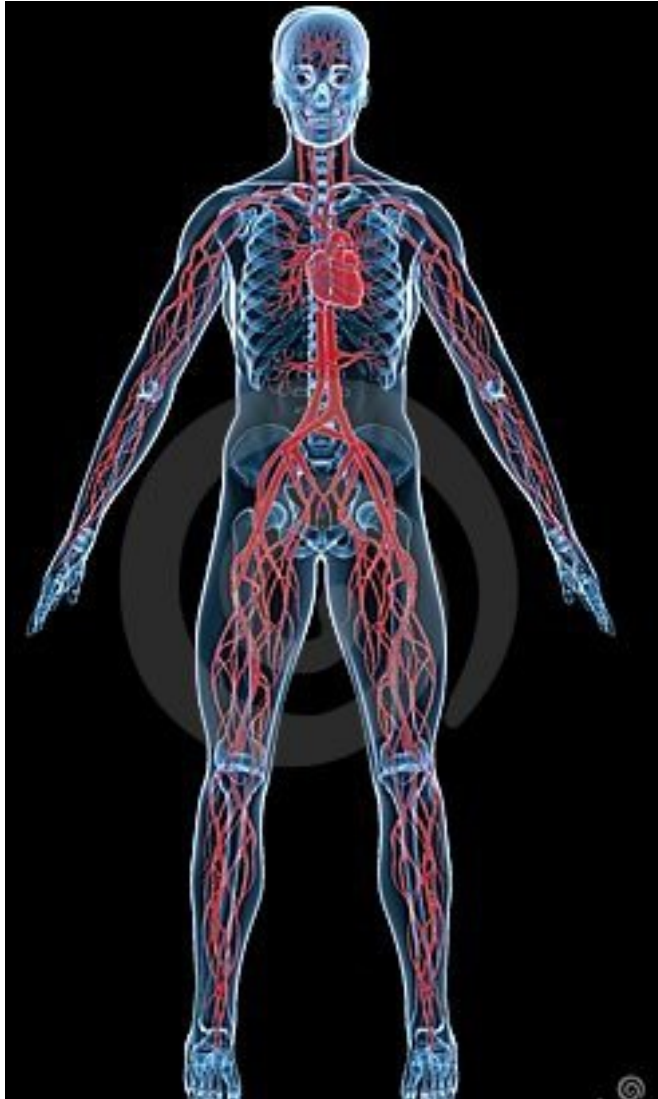
- 心臟收縮一次可打出 80 到 100 毫升的血液，一天當中心跳大約十萬下，每一天心臟就會打出一萬公升的血液。



心臟幫浦的燃料供給 - 冠狀動脈



遍佈全身的血管



- 血管總長度將近 6 萬英哩，可繞地球兩圈！

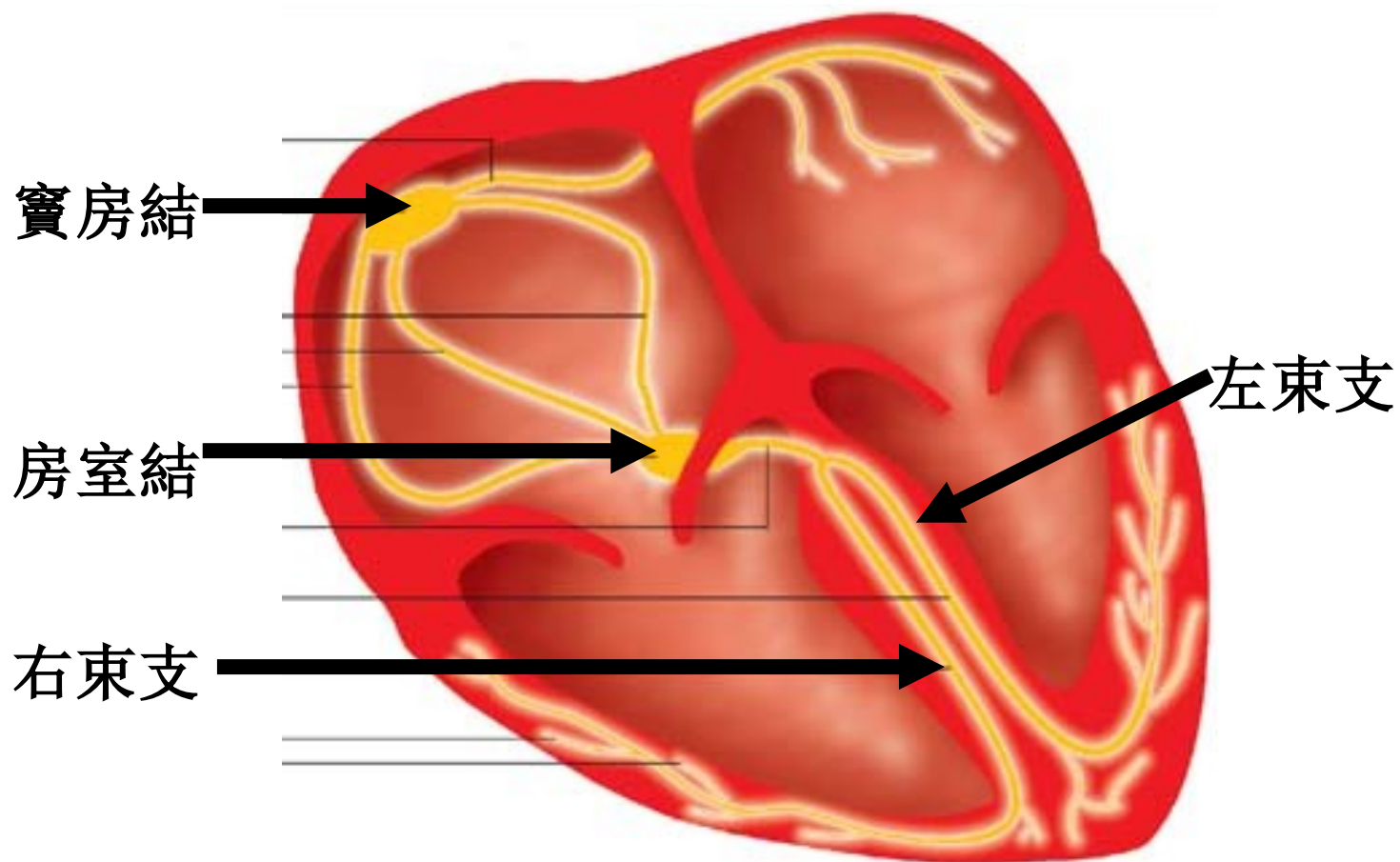


心律不整？！

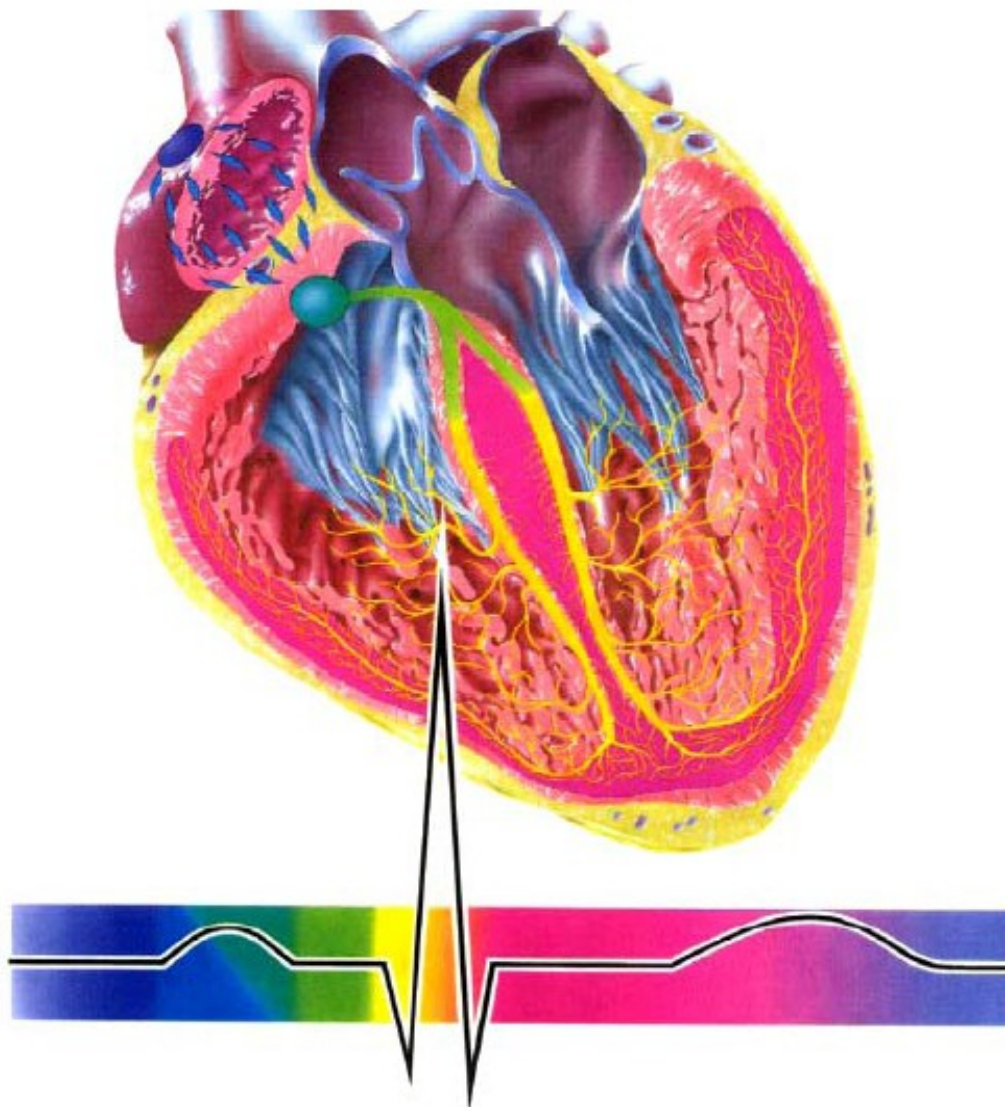
感覺橈動脈和尺動脈的脈動



心臟中的高速鐵路 - 電氣傳導系統



心臟的電氣傳導



心電圖

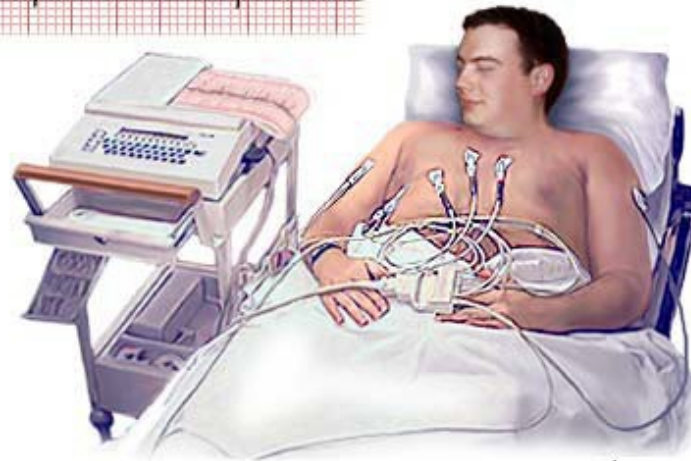

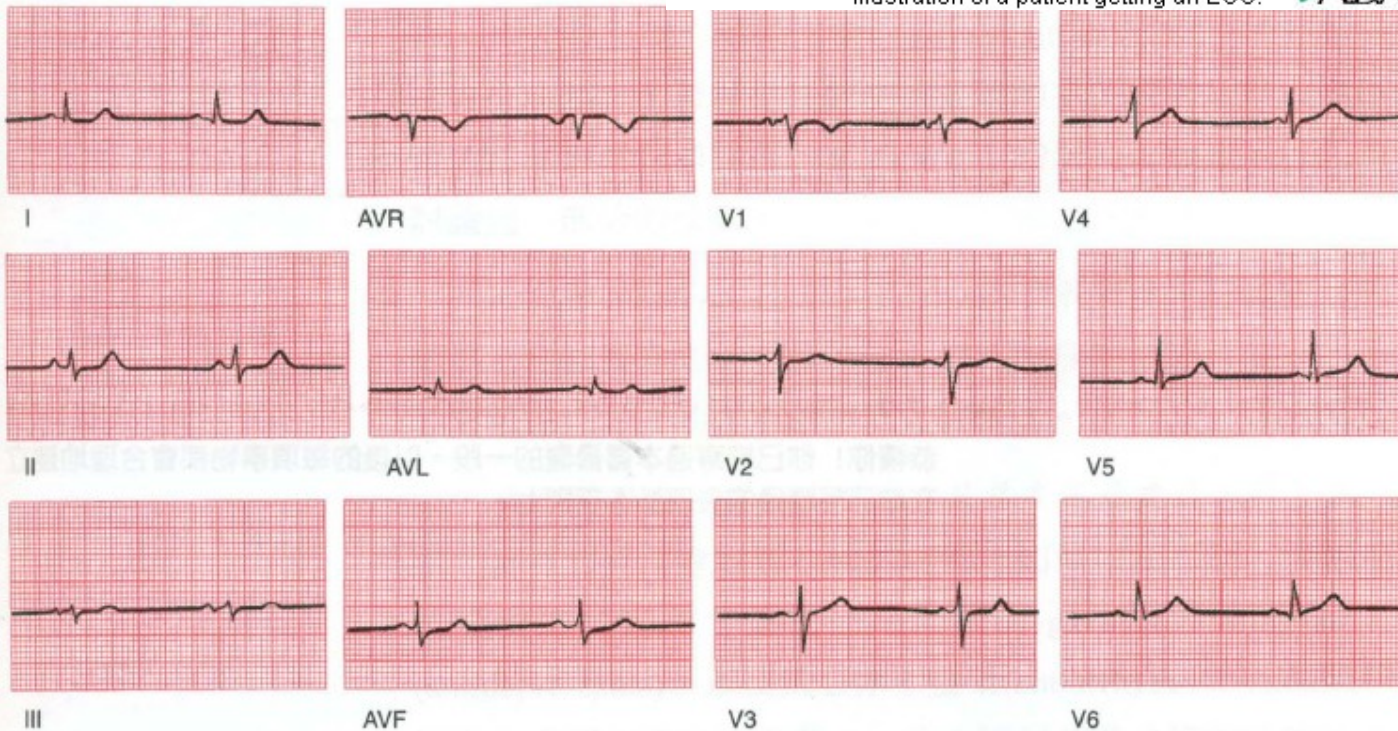


Illustration of a patient getting an ECG.  ADAM.

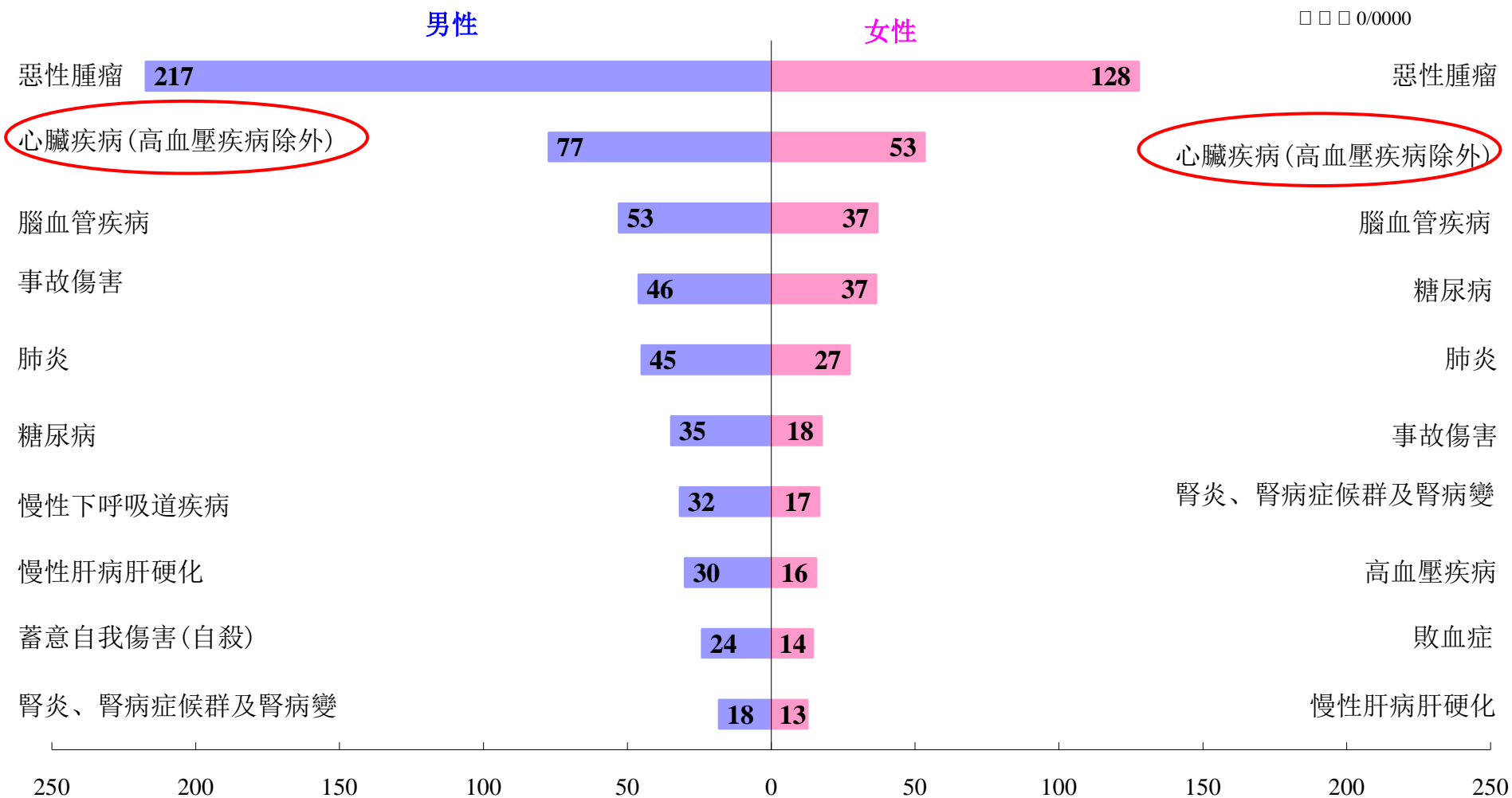




心血管疾病簡介

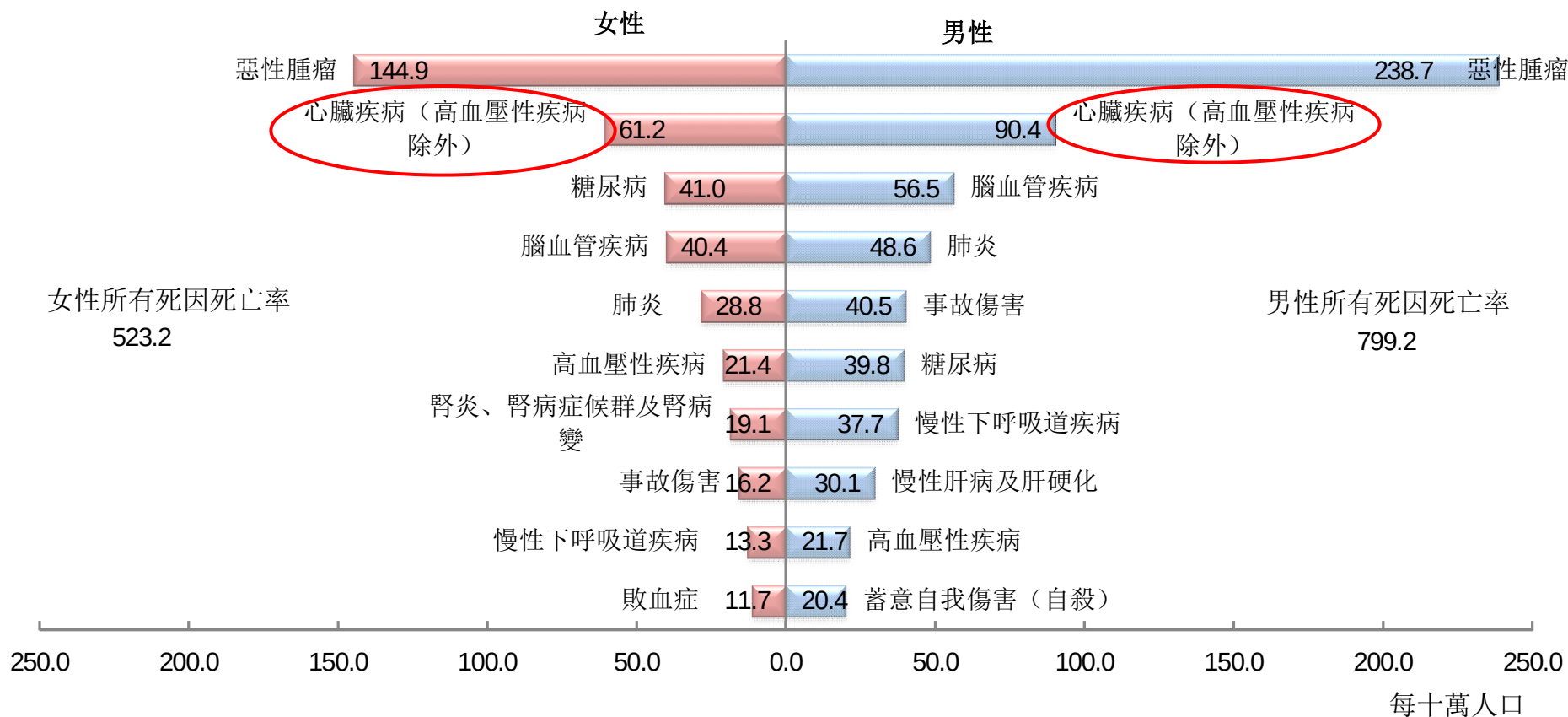
- 心臟結構及生理簡介
- 冠狀動脈疾病簡介

98年十大死因統計



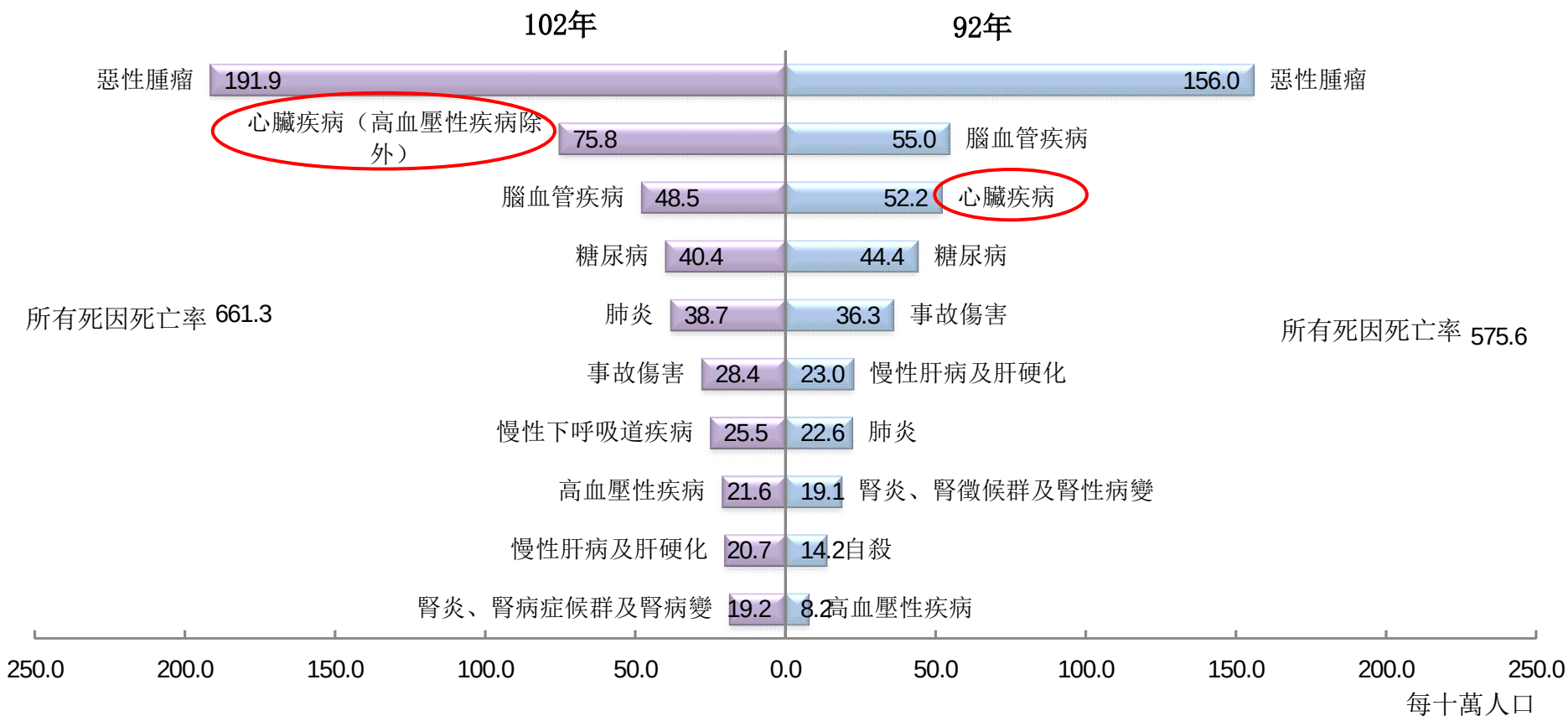
102 年十大死因統計

圖6 102年兩性十大死因死亡率

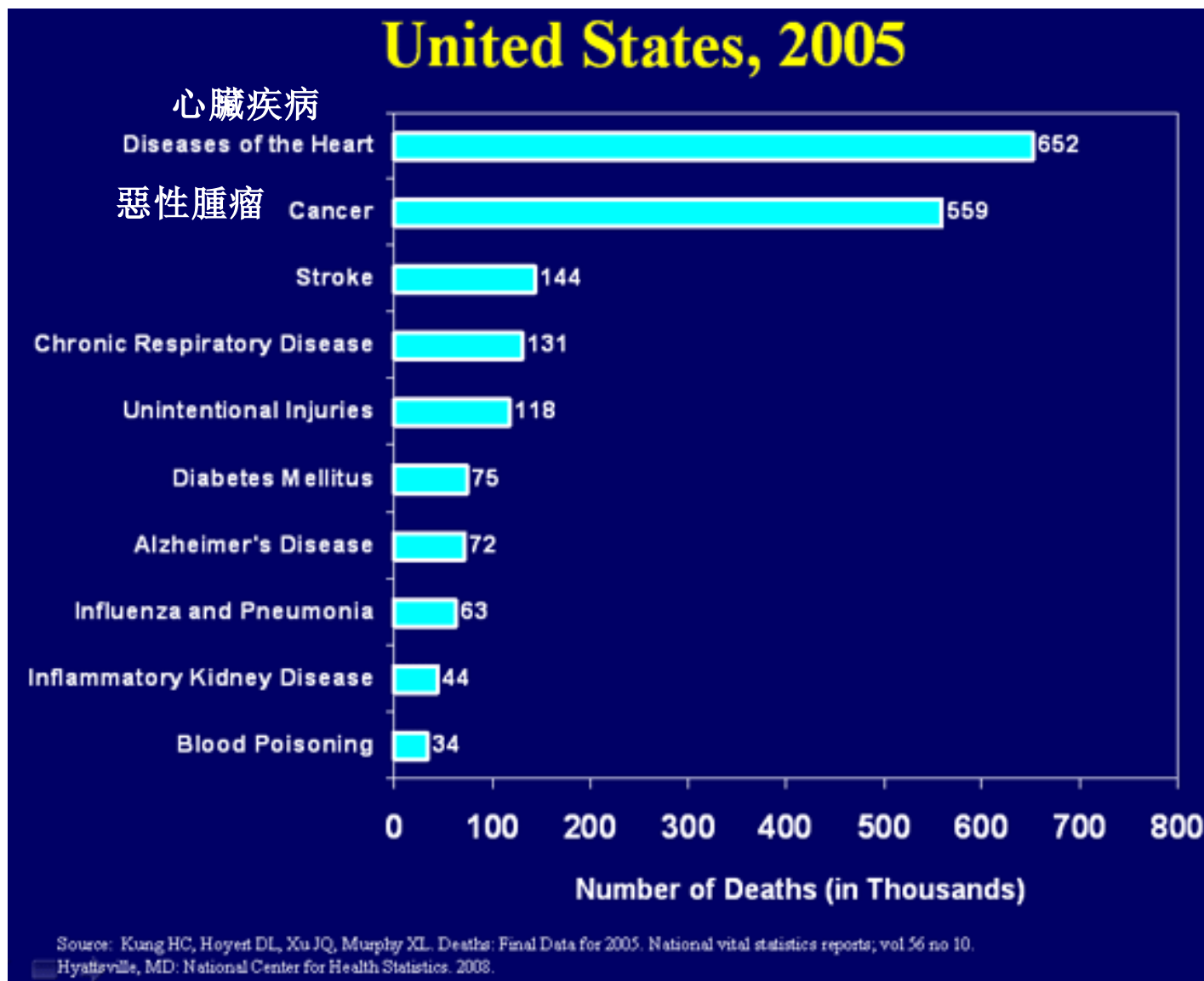


十大死因死亡率 - 102年 v. s. 92年

圖4 十大死因死亡率—102年 v. s. 92年



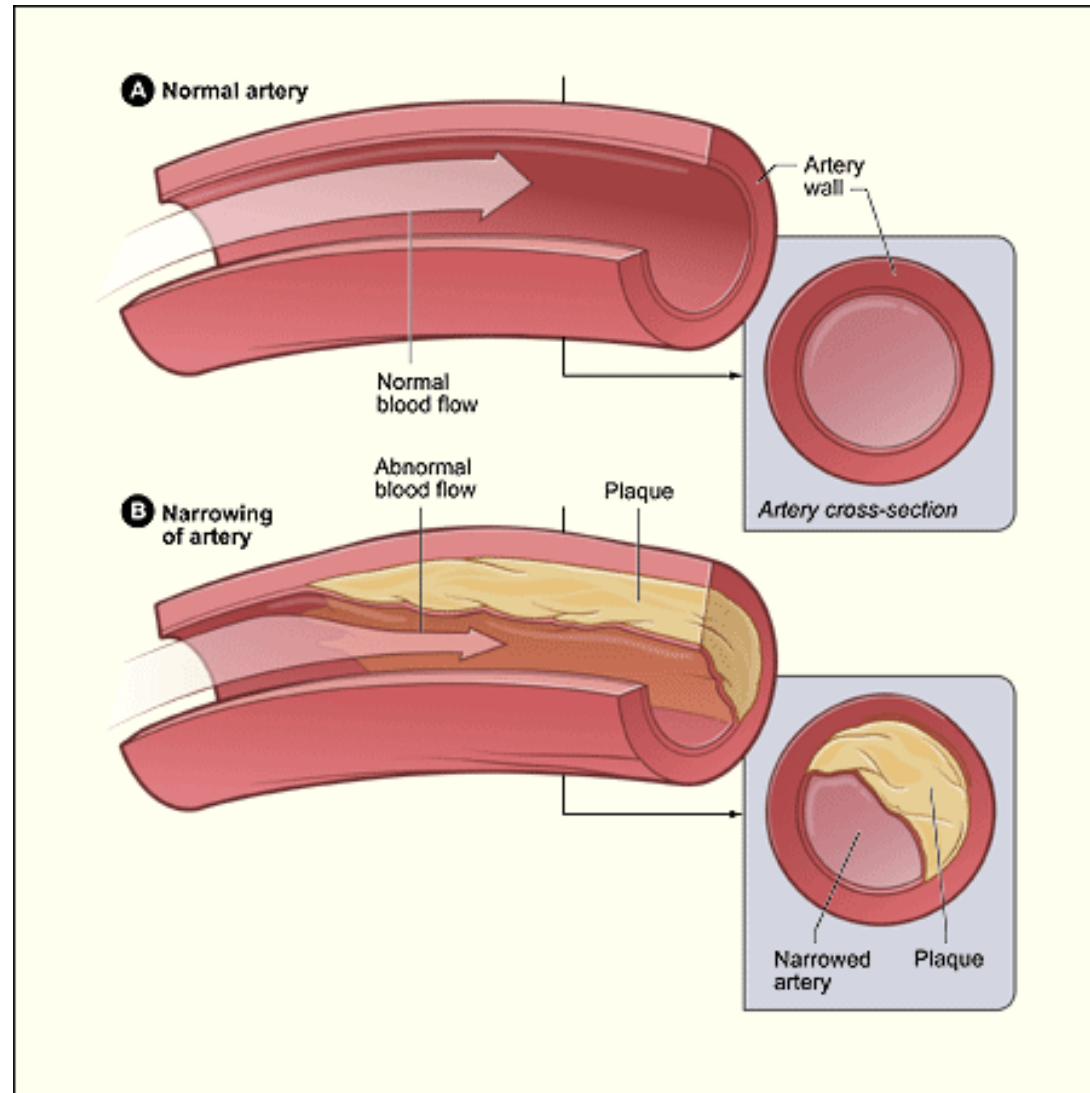
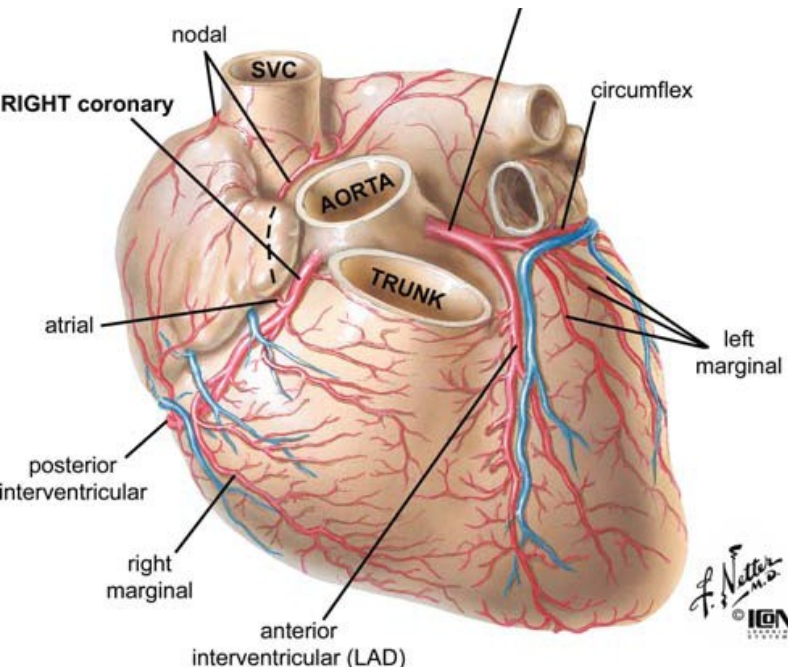
美國 2005 年十大死因統計



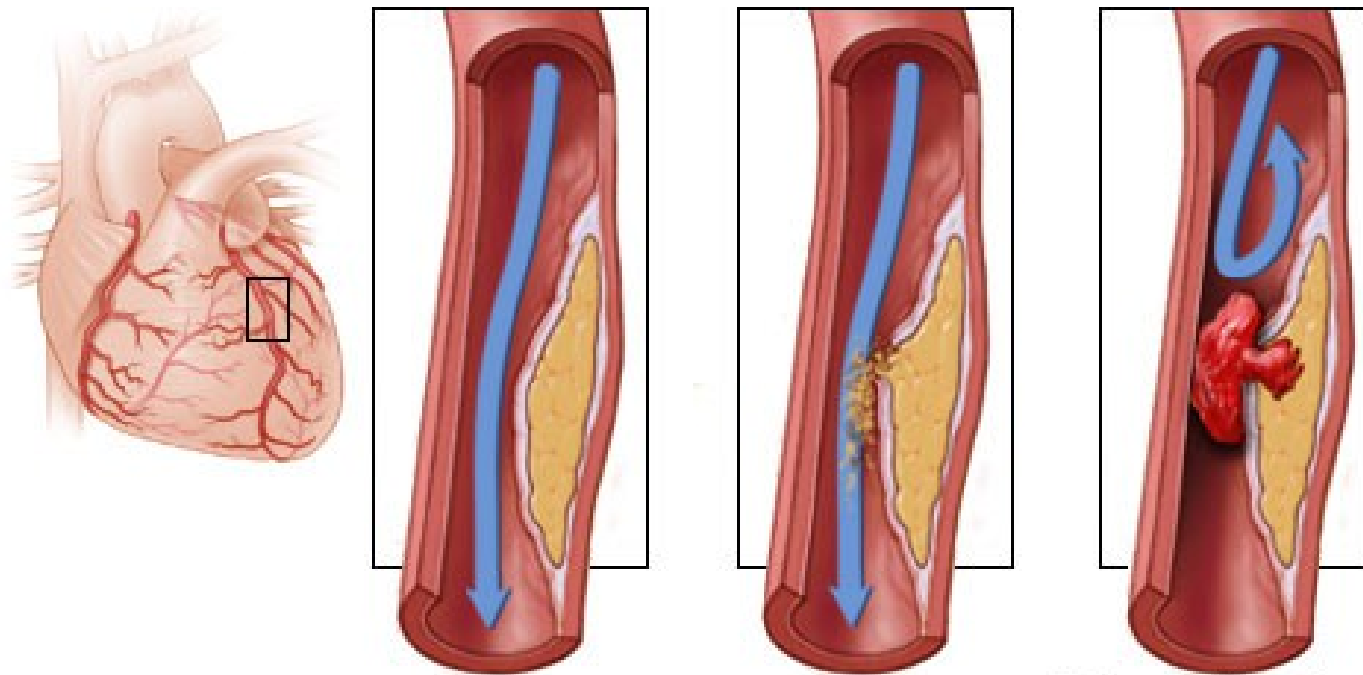
冠狀動脈疾病 (冠心症)

■ 定義：

□ 冠狀動脈狹窄 $>50\%$



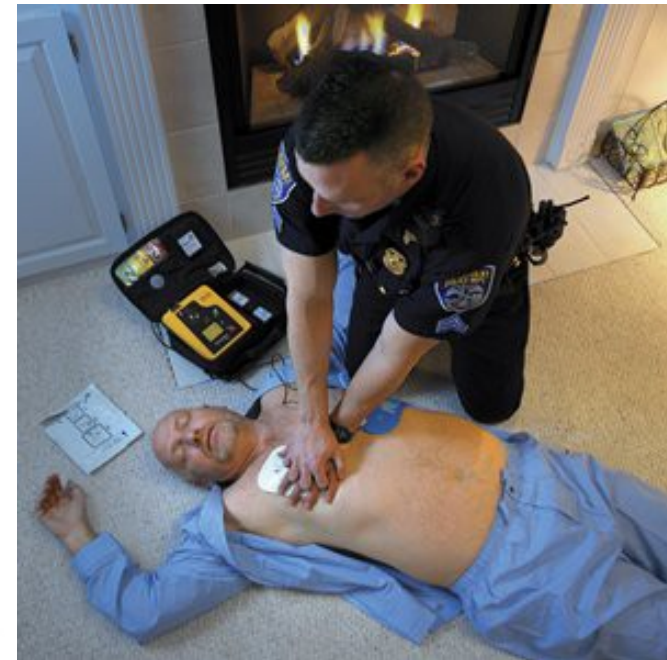
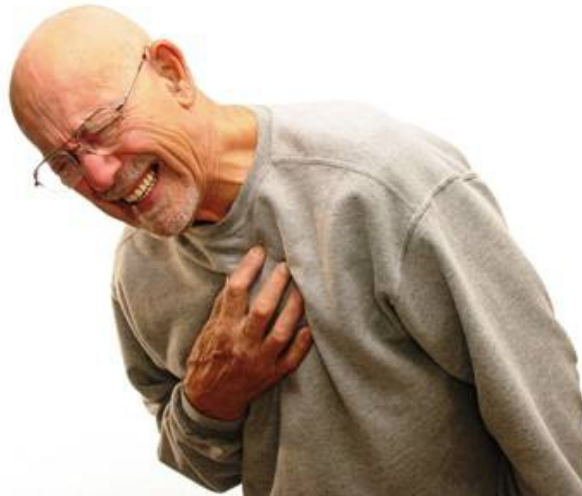
冠心病致病機轉



- 動脈硬化斑塊造成管徑狹窄。
- 斑塊破裂造成血栓，完全阻塞血管。

冠心病的範疇

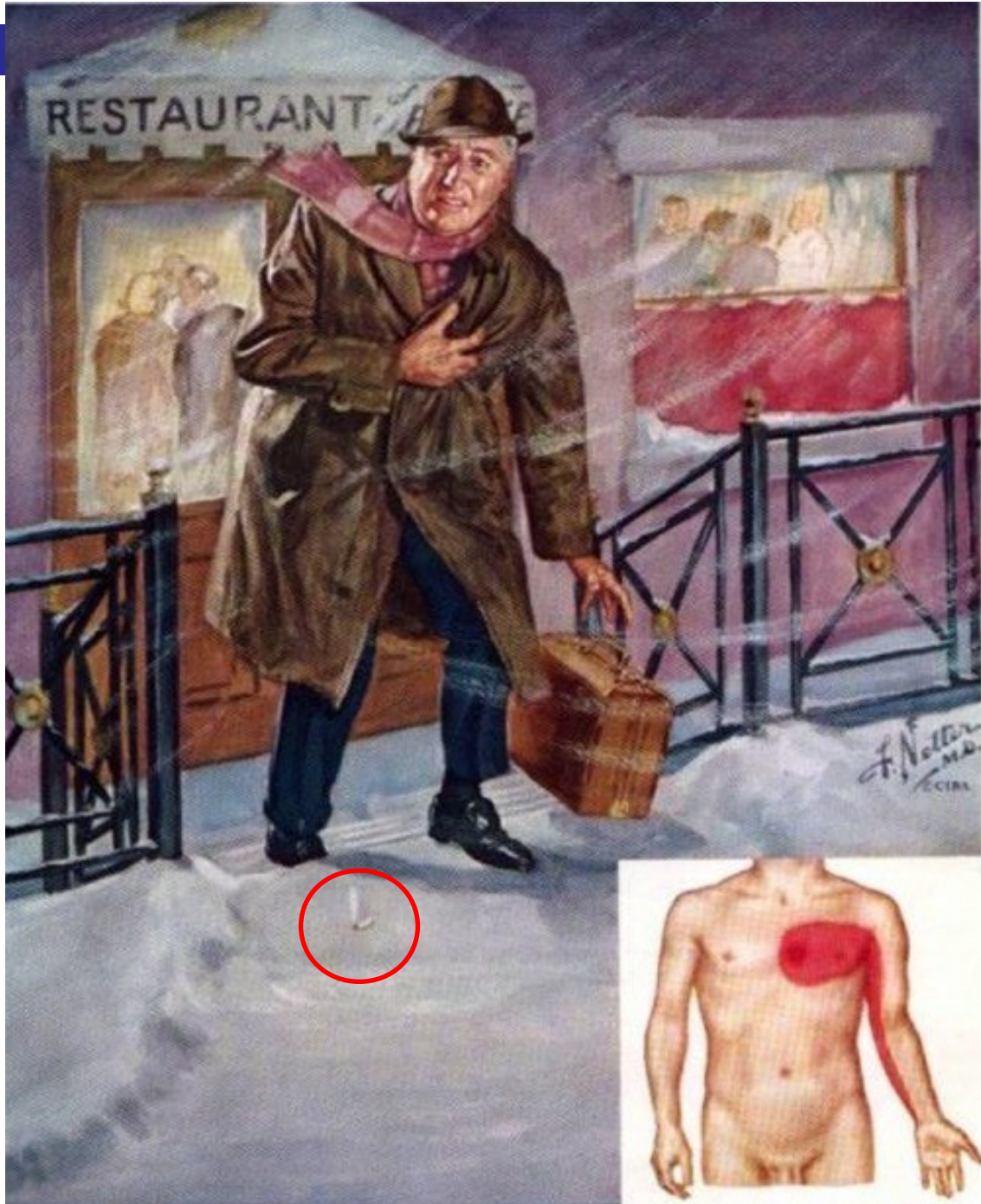
- 穩定性心絞痛
- 急性冠心病（急性心肌梗塞）
- 心因性猝死



冠心病的診斷 - 症狀

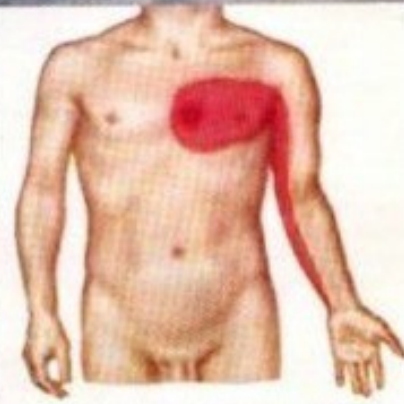
典型的穩定性心絞痛：

- 位置： 胸骨後方，一大片，傳到左肩或下巴
- 特性： 悶痛、壓迫性
- 誘發： 運動後、壓力、情緒、天氣冷
- 持續時間： 通常 3-5 分鐘內休息即緩解
- **“等同”心絞痛的症狀： 呼吸困難、冒冷汗、噁心、暈厥…等。**



RESTAURANT

F. Netter
M.D.
1911



COMMON PRECIPITATING FACTORS IN ANGINA PECTORIS:
HEAVY MEAL, EXERTION, COLD, SMOKING

CHARACTERISTIC DISTRIBUTION OF
PAIN IN ANGINA PECTORIS

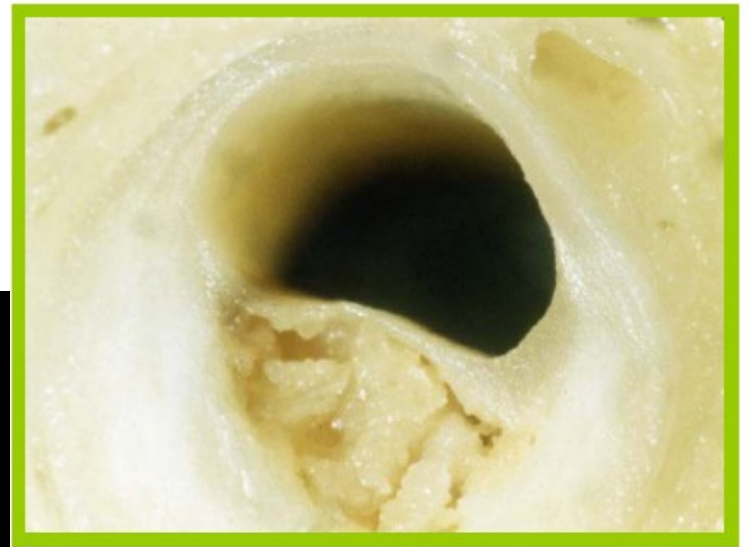
冠心症的診斷 - 症狀

急性心肌梗塞：

- 和穩定心絞痛很像，但更嚴重且急性發作
 1. 心絞痛的頻率及嚴重程度增加
 2. 休息時也會心絞痛
 3. 新發作的心絞痛



心肌梗塞



冠心病的診斷 - 危險因子

■ 年紀

- 男性 \geq 45 歲
- 女性 \geq 55 歲 (停經後)

■ 抽菸

■ 三高

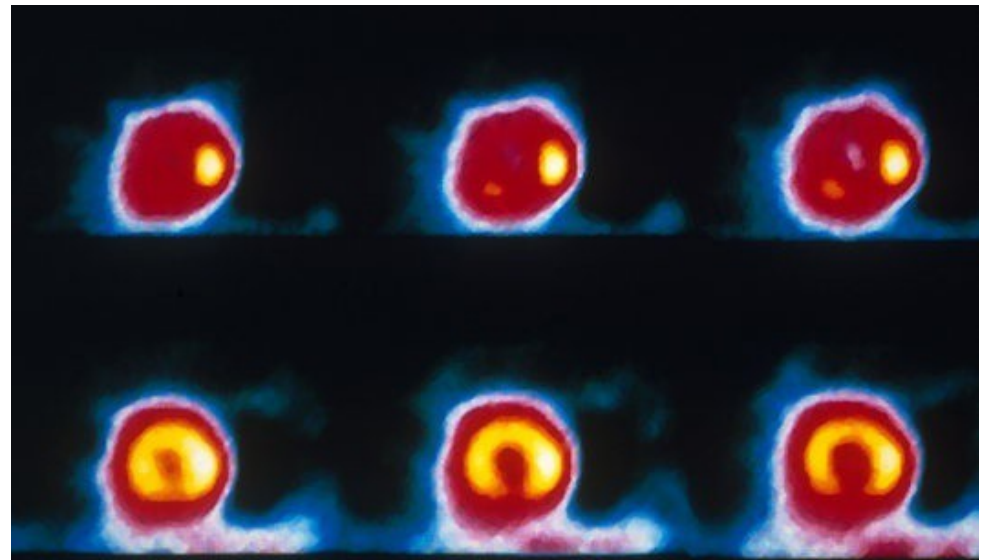
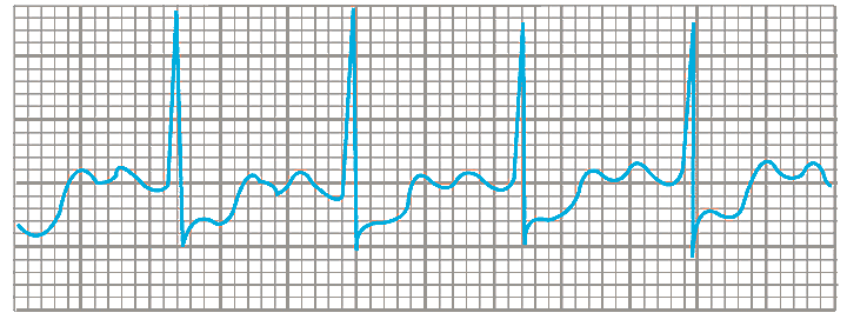
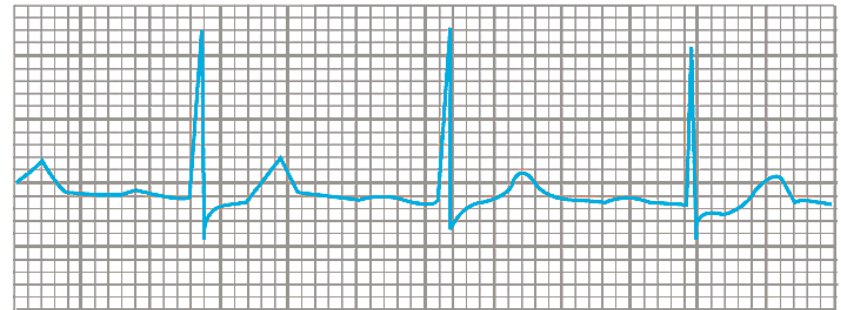
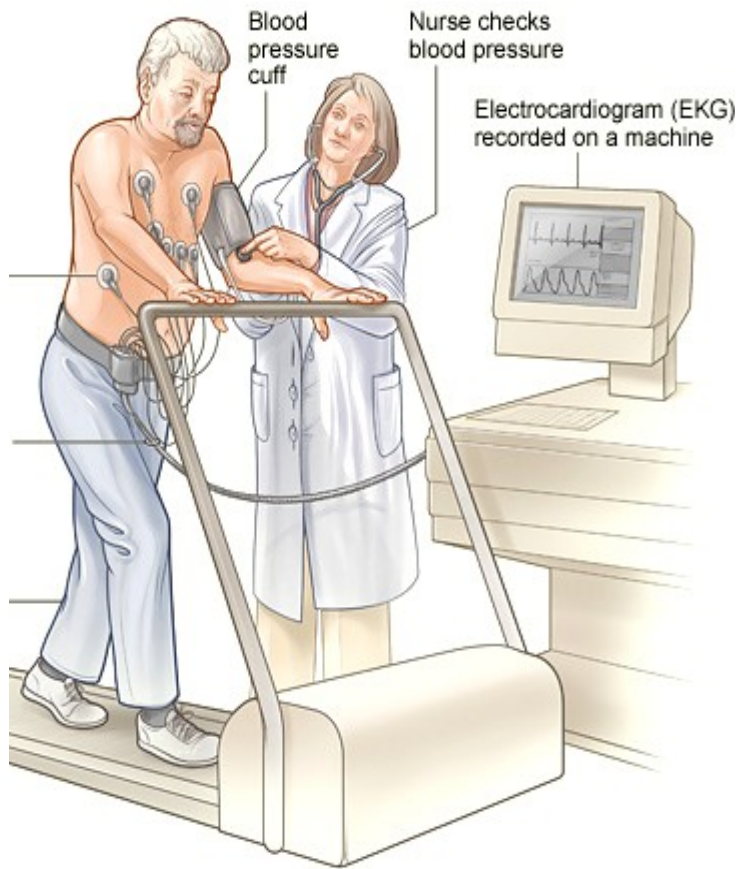
- 高血壓、高膽固醇、高血糖

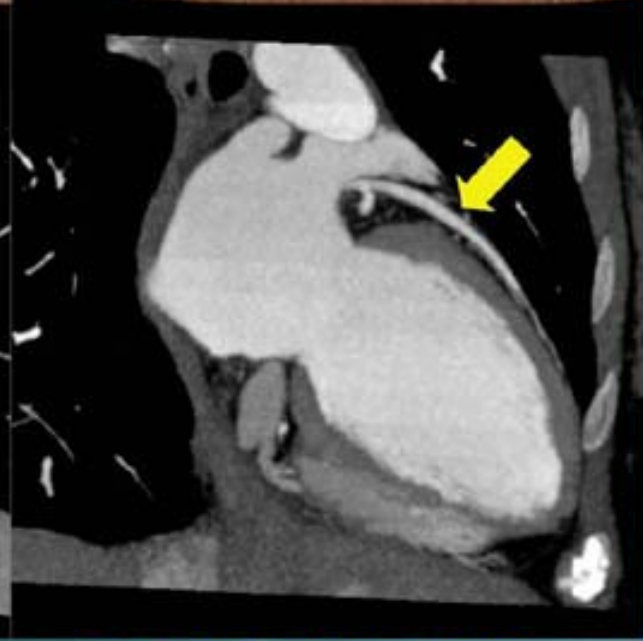
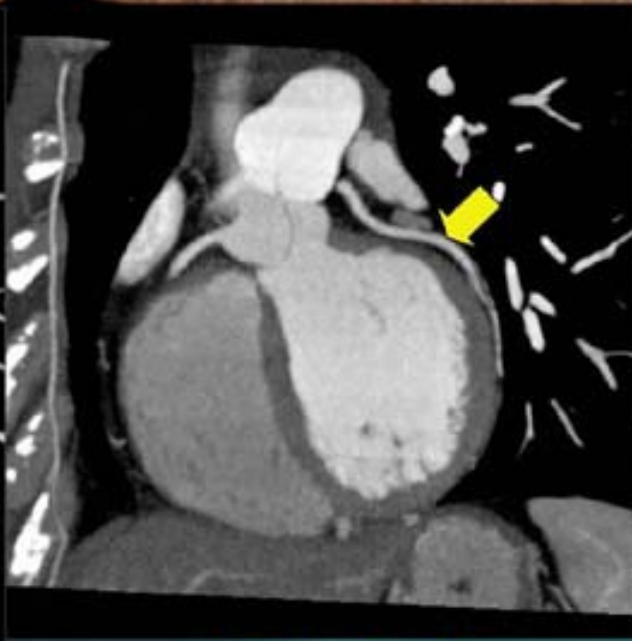
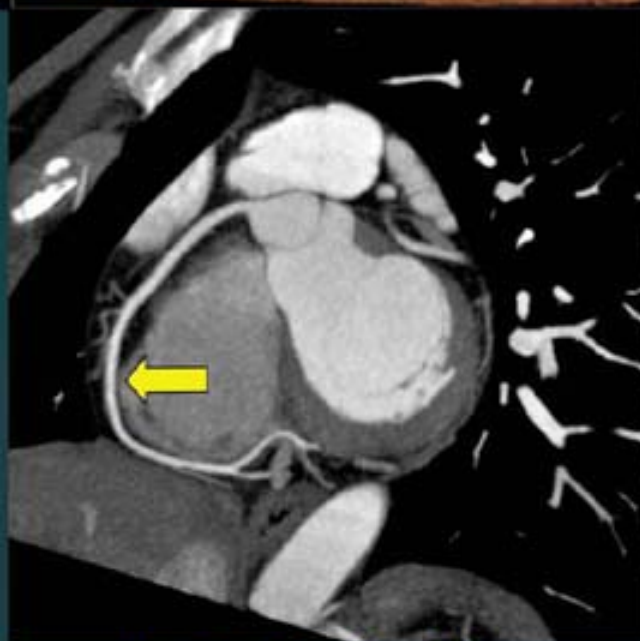
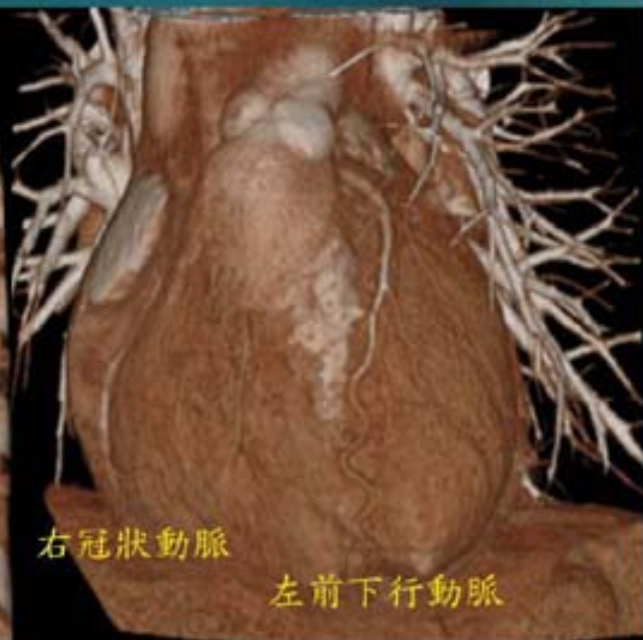
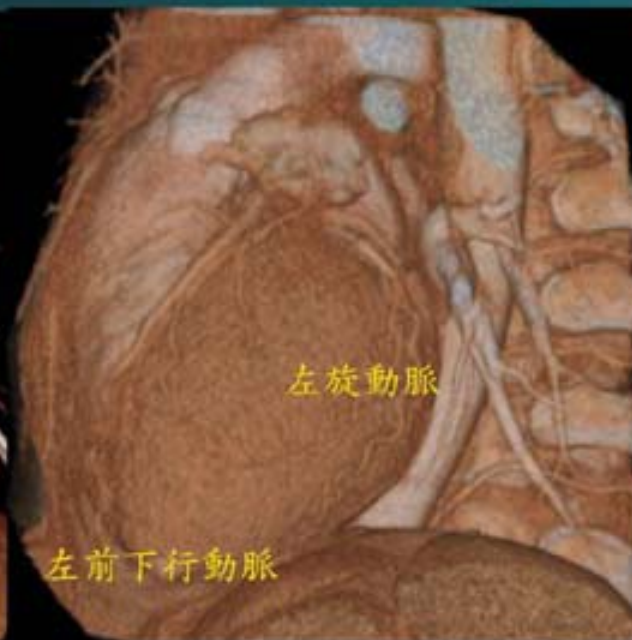
■ 肥胖

■ 早發性冠心病的家族史



誘發性試驗





冠心病的診斷 - 心導管術



冠心病 - 案例

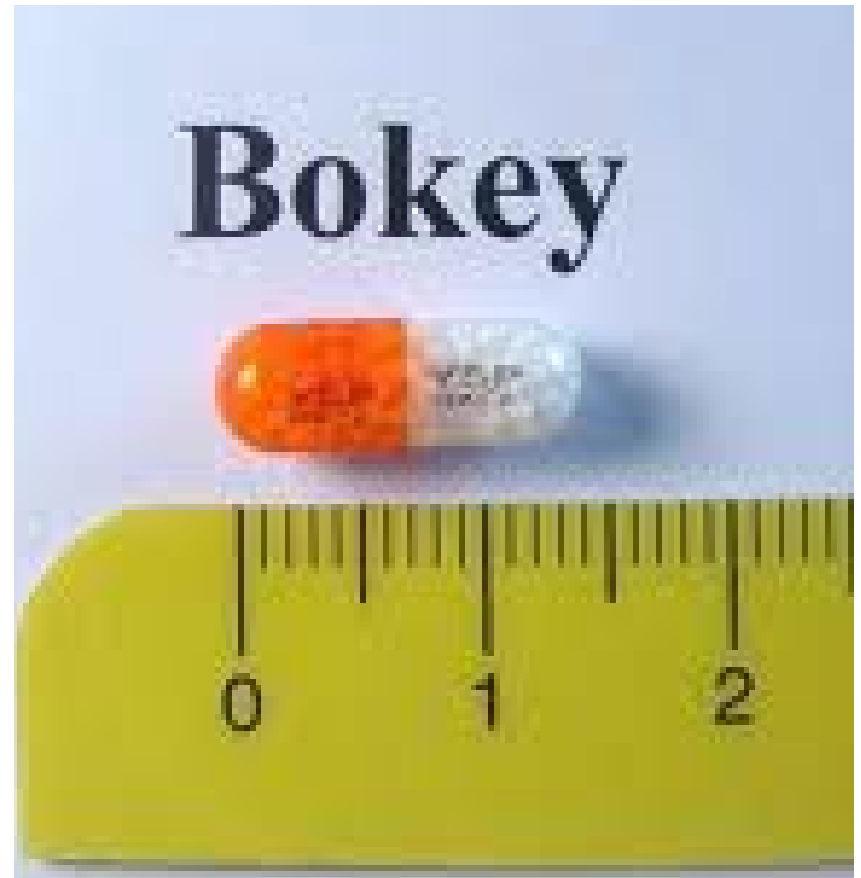
- 72 歲張奶奶每天在公園散步 10 圈已經 5 年，最近發現走到第三圈時，胸口會有壓迫感，有時這種感覺會擴大到左手臂，坐在一旁的涼亭休息一下，胸口隨即舒暢，又可以再走幾圈，但多走了三、四圈後，相同症狀又發生了。

冠心病 - 案例

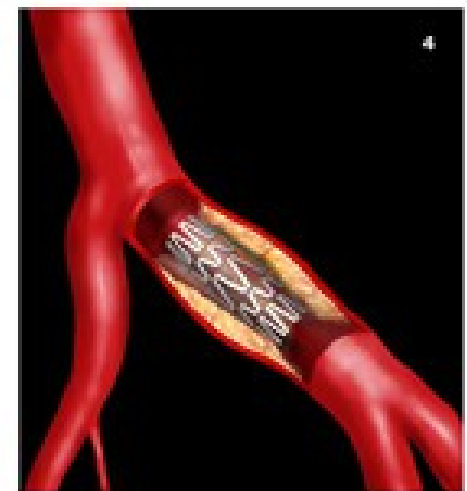
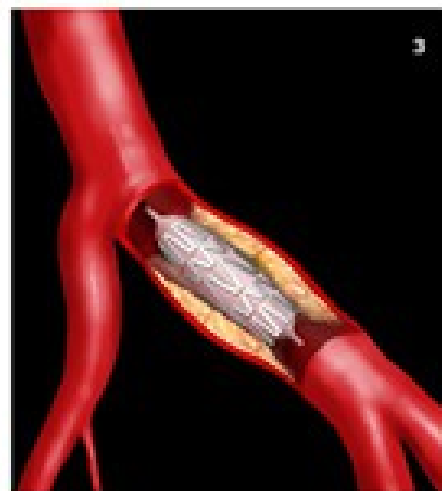
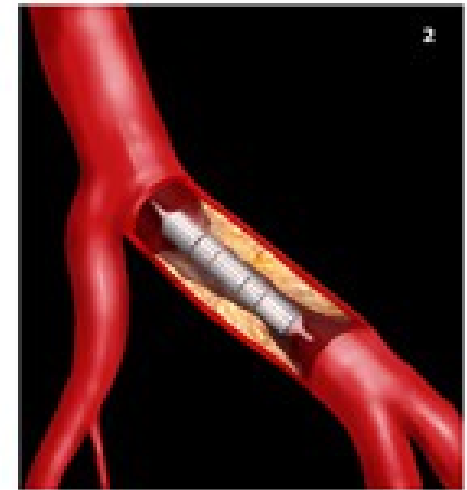
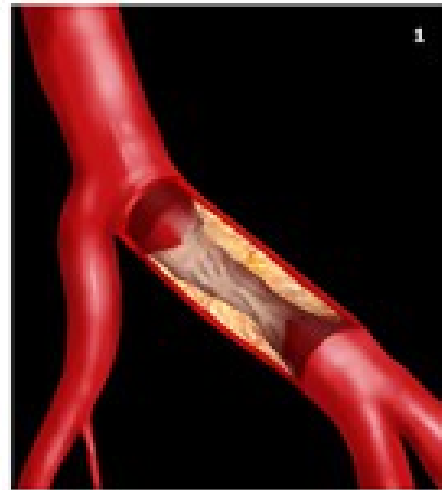
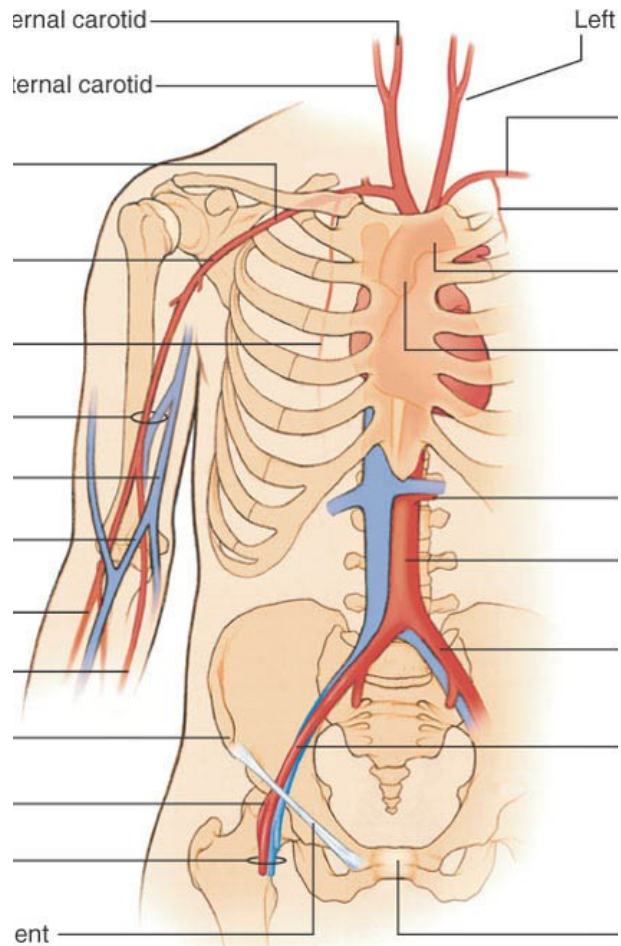
- 50 歲吳媽媽為家庭主婦，某天清晨趕著出門採買，剛開車才離家不遠，突然胸口劇痛，呼吸困難，全身無力冒冷汗，連方向盤都握不緊，趕緊請路人聯絡救護車將她送至醫院診治

冠心病的治療 - 藥物治療

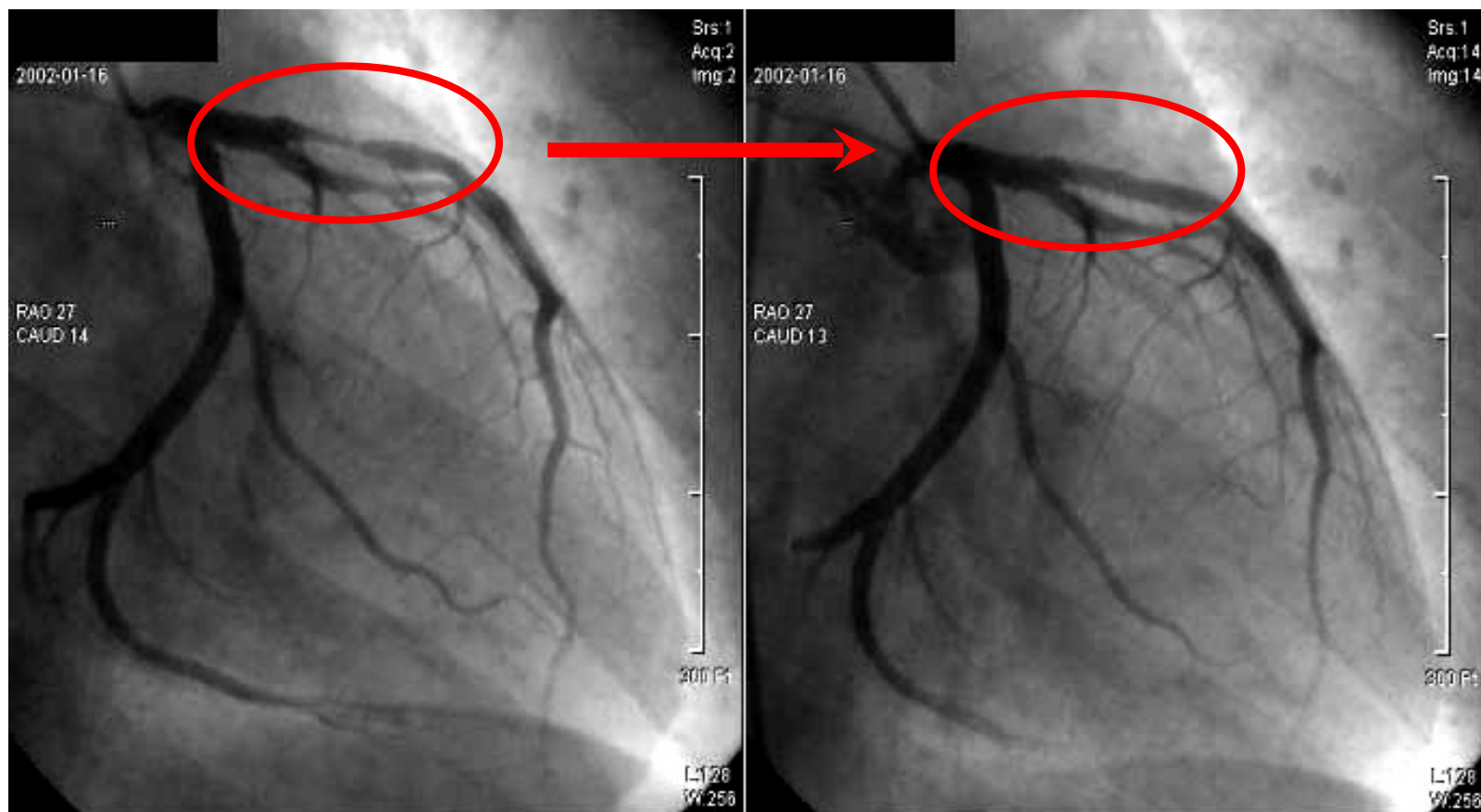
- 抗血小板 - 阿斯匹靈
- 抗心絞痛藥物
- 其他



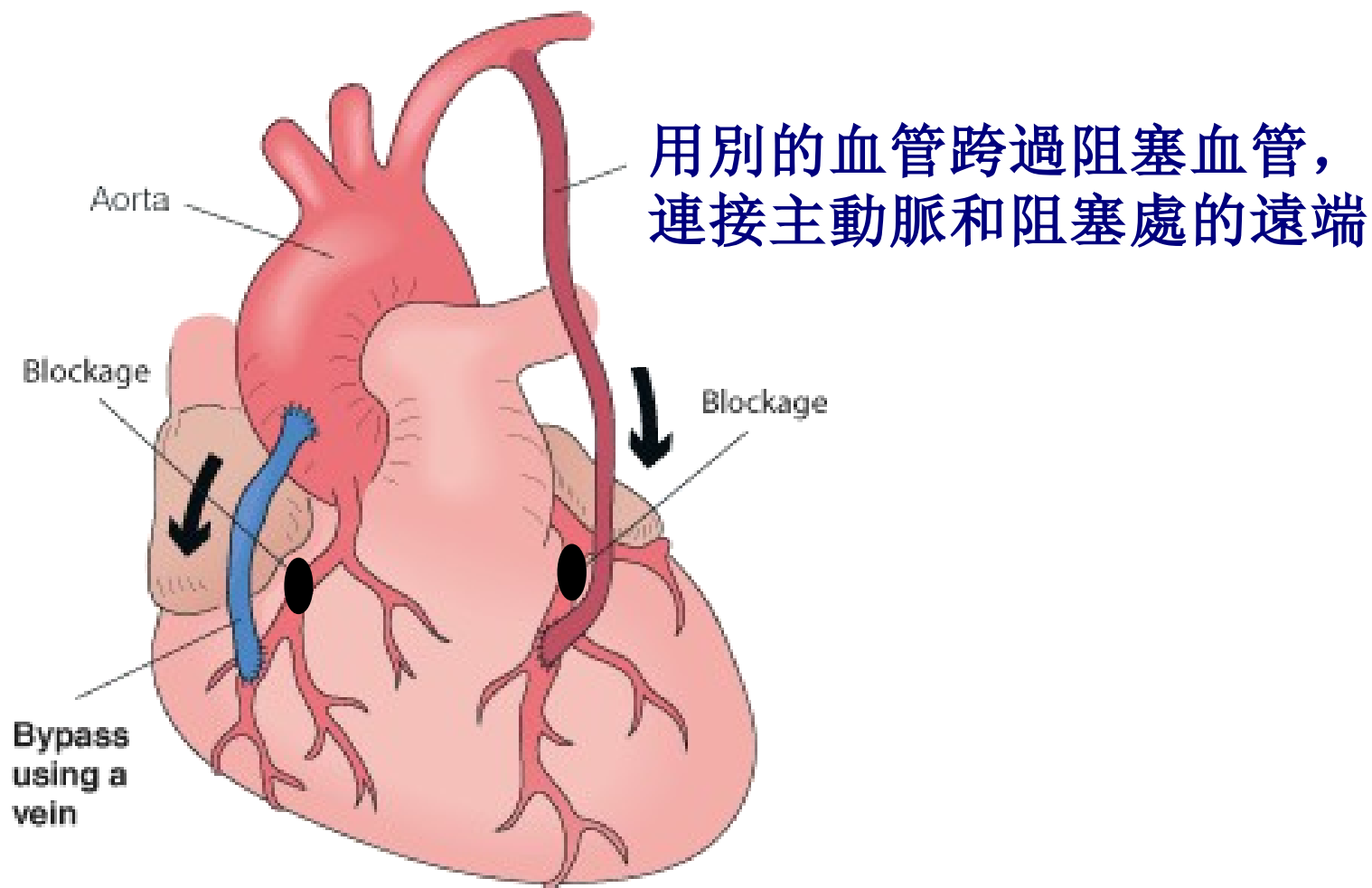
冠心症的治療 - 心導管



心導管術後



冠心病的治療 - 冠狀動脈繞道手術



如何預防心血管疾病

■ 戒菸

- 避免二手菸
- 透過諮商或尼古丁補充療法戒菸

■ 維持理想體重

- BMI：18-24 公斤 / 公尺²
 - BMI 算法：體重 / 身高²
- 腰圍：< 80 公分



如何預防心血管疾病

■ 健康飲食

- 多種類蔬菜、水果
- 全穀類、高纖維食品
- 肉類盡量選擇魚類



如何預防心血管疾病

■ 運動

- 每週至少三天，每次 30 分鐘以上做中等程度的運動
- 有點喘、輕微出汗，不過還能說話
- 需要減重的人
 - 每次要增加到 60-90 分鐘





謝謝聆聽！

