

## 【心肌梗塞免驚送醫前先自救 3 法寶】

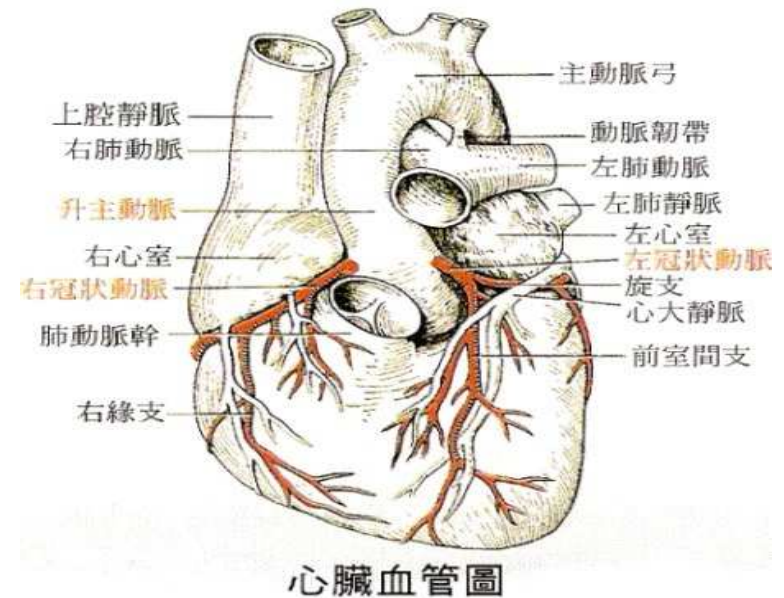
醫師表示，急性心肌梗塞病發時，

容易合併冒冷汗、臉色蒼白、

四肢冰冷症狀，

**民眾可在就醫前先喝熱開水自救。**

成大醫院心臟血管科醫師陳儒逸指出，所謂心肌梗塞指的是冠狀動脈粥樣硬化、形成血栓或持續痙攣等，導致冠狀動脈或其分枝阻塞，心肌因長時間缺血、缺氧而發生壞死。如果有背痛、脖子僵……硬等症狀這些早期症狀時就須加以注意，可經由超音波、運動心電圖或核子醫學心臟掃描等檢查後，再以藥物控制，則大多不會嚴重到心肌梗塞的程度。



急性心肌梗塞的患者，可能合併有冒冷汗、臉色蒼白、四肢冰冷、頭暈、噁心、嘔吐、胸部壓迫感、胸痛幅射到肩頸背、休息無法解除、全身虛弱無力、疲倦、疼痛持續超過 20 分鐘以上等症狀。當這些症狀出現時，有幾個在送醫前可以先自救的方式，不妨試一試。

- 喝點熱開水。
- 做吞嚥或用力咳嗽等動作。
- 開窗，呼吸新鮮空氣，深呼吸。

這些自救方法所產生的胸壓和震動，與心肺復甦術 **CPR** 的胸外心臟按摩效果類似，是個不妨一試的自救方法。容易因冠狀動脈阻塞引起心肌梗塞的族群，包括高血壓、糖尿病、高血脂等三高族群；還有男性、抽菸、肥胖（**BMI** 值大於 27）、有家族病史、停經後的女性等。年紀愈大，也愈容易罹患心肌梗塞。

陳儒逸醫師提醒這些族群，要養成規律的運動、控制飲食習慣及輕鬆無壓力的生活對於預防心肌梗塞是很好的方法；若不幸發生心肌梗塞症狀，也要記得使用自救 3 招，爭取時間讓專業的醫師及護理人員接手治療，才不會喪失寶貴的生命，讓身邊的親人遺憾。更多