

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。



咻咻聲 咳不停？

認識氣喘

文 / 王筱霈 花蓮慈濟醫學中心氣喘個案管理師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

「咻！咻！咻！」遠遠地就聽到診間外面傳來陳婆婆喘鳴的聲音，陳婆婆一進診間就說：「最近不知道怎麼回事？老是覺得胸悶，晚上咳個不停！」您是否有如同陳婆婆一樣的症狀，常有不明原因的咳嗽、胸悶，一口氣喘不上來的感覺？有可能是氣喘的前兆喔！

兒童或成人氣喘 找出過敏或刺激原

據臺灣氣喘衛教學會公佈，氣喘在全世界近幾十年來不管是小孩或是大人都愈來愈常見，估計目前全世界約有三億人口罹患氣喘病，到西元二〇二五年將有百分之四十五到五十九的世界人口有氣喘病，未來二十年將額外增加十億氣喘人口。

氣喘的致病因素相當複雜，現已知與遺傳基因息息相關，有氣喘病史的父母親其子女罹患的比例會增加二、三倍。但父母親有氣喘，不見得子女就一定會氣喘，同樣地，家族內沒有任何氣喘病史的人也可能會患有氣喘病。對大多

數的氣喘病人而言，早期接觸過敏原所引起的過敏反應是造成氣喘最早最可能的致病因，對兒童而言更是主要發病的原因，此外「呼吸道慢性發炎」也是造成氣喘的另一項原因。

氣喘病大略可分為兩類，一類為「外因性氣喘」，又稱「過敏性氣喘」，也就是接觸到外在過敏原而引起的，通常在二十歲以前發病，過敏原則因人而異，在臺灣最常見的過敏原，有動物毛髮、灰塵、黴菌、塵蟎、蟑螂等；對二十歲以後成人型發病的氣喘而言，過敏原及過敏反應就不再是單一主要的發病原因，許多刺激原如藥物阿斯匹靈、肺部感染、感冒、吸入性刺激物、冷空氣、激烈運動或心理壓力等因素都會造成支氣管痙攣而誘發氣喘。

改善環境十撇步 好好呼吸不喘咳

環境控制避免接觸過敏原及刺激物是控制氣喘病的重要課題，據調查在臺灣九成以上的過敏體質對塵蟎過敏。所以改善居家環境避免過敏原才是遠離氣喘

的首要方法：

1. 時常打掃居家環境，減少流動性之過敏原。勤洗地毯、窗簾，避免灰塵積聚，盡可能使用塑膠製的地毯或百葉窗。
2. 使用除濕機降低溼度至百分之五十到六十間，除了可以防止黴菌滋生外也可降低塵蹣的活動力。
3. 床墊是塵蹣最大的來源，因此寢具包括床單、被套、枕頭套需每一到兩週以攝氏五十五度以上的熱水泡十到二十分鐘後，再以一般程序清洗，即可防止塵蹣生長。
4. 有抽菸者需戒煙，無抽菸者需避免吸入二手菸，此外避免使用芳香劑、香水、或有刺激性之揮發性用品也可避免氣喘發生。
5. 氣溫變化過大時，應注意身體保暖，外出最好戴圍巾口罩來保護肺部。
6. 呼吸道傳染病流行期間，應避免出入公共場所。
7. 避免冰品、油炸及刺激性食物。
8. 避免情緒起伏太大，心情維持平穩，大哭或大笑容易引起氣喘發作。
9. 養成規律運動的習慣，因運動可以增加心肺功能外也能增進體力，但勿突然激烈運動，運動前需做十五到三十分鐘的暖身操。
10. 家中最好不要飼養貓狗等寵物，即使有飼養也要定期清洗，並飼養於戶外。

秋末冬初之時是氣喘門診病患最多的時候，因為這個時節日夜溫差大且塵蹣最活躍，被單若久久未用會累積許多過敏原如塵蹣或黴菌，若剛拿出來而未經曝曬，蓋在身上便容易因過敏原散發，導致氣喘發作。

夜咳或咳嗽超過十天 需就醫

五成的氣喘病平常只是用咳嗽來表現而已，當您常有夜咳或咳嗽超過十天，便需就醫診斷是否得了氣喘病了。

避免過敏原，改善居家環境，尤其是塵蹣的防治，在氣喘專科醫師的指導下正確用藥，為目前氣喘的最佳處置方式。其實氣喘疾病本身並不可怕，可怕的是我們常常因疏忽此疾病，只要用對方式，氣喘是可以好好被控制並可使它發作的次數及嚴重程度降低，氣喘疾病將不再會是威脅我們健康的危機。



子宮肌瘤要手術嗎？

文 / 吳俊賢 臺中慈濟醫院中醫部主治醫師

中醫婦科門診，常常有人會問：「醫生，我去檢查發現有子宮肌瘤，西醫要我開刀拿瘤，我能不能不開啊？」這是許多婦女開刀前的疑問，如果是良性，可以不開嗎？

回答問題前，要先瞭解什麼是子宮肌瘤。

五分之一長肌瘤 手術與否視症狀

子宮肌瘤是女性子宮內的平滑肌肌肉細胞與結締組織細胞增生而成的硬塊，臨床依其生長位置分成：黏膜下肌瘤、肌肉層肌瘤與漿膜下肌瘤。依據統計，婦女約有五分之一的機會會有子宮肌瘤，所以發生率不算低。不過，這些長肌瘤的婦女約有一半以上並無明顯症狀，往往是無意間發現，或是到婦產科檢查其他問題時意外發現子宮長肌瘤。真正有症狀的患者比較少，也因此不是每個長肌瘤的患者都需要開刀處理。

受子宮肌瘤困擾的病患，常會問：「為何我會長肌瘤？」目前的研究，病因仍不明確，但學者專家認為子宮肌瘤是一種女性賀爾蒙依賴性腫瘤，臨床發現子宮肌瘤多發生於生育年齡的婦女；妊娠期肌瘤長得快，停經後肌瘤停止生長，甚至萎縮消失。

子宮肌瘤的臨床表現

子宮出血：往往會使月經經期延長，淋漓不止；嚴重甚至出血過多而導致貧血。

腹部腫塊：肌瘤增長到一定大小會從腹部觸診時觸及硬塊，不過這項表現往往受到病人體型胖瘦，與肌瘤生長位置而有所影響。

壓迫症狀：肌瘤增大後，會造成鄰近器官受到壓迫而產生症狀。

下腹痛：肌瘤不常造成疼痛，但肌瘤內細胞變性，或是肌瘤屬於漿膜外蒂狀肌瘤，其上的瘤蒂扭轉會造成肌瘤細胞壞死，會造成急性腹痛。

影響懷孕：肌瘤會使子宮內膜生長受到影響，子宮腔變形，進一步影響懷孕著床。

在中醫學上，並沒有「子宮肌瘤」一詞，而是有類似相關的字詞：癥瘕、石瘕；最早的相關記載，當屬兩千年前秦漢時代的《黃帝內經》所載：「石瘕何如？石瘕生于胞中，寒氣客于子門，子門閉塞，氣不得通，惡血當瀉不瀉，衄以留止，日以益大，壯如懷孕，月事不以時下，皆生于女子，可導而下。」不過這些字詞並不能完全代表子宮肌瘤。

症狀，則可以針對肌瘤本身治療。

而肌瘤的治療，也因病患體質不同，使用方藥也不同，大略可分成氣滯型、血瘀型、痰濕型三種：

氣滯型：這類病人容易覺得下腹脹滿不舒，腫塊摸起來不硬，而且推之可移。治療上常用行氣理滯之方式，常用藥物有木香、陳皮、青皮、枳殼、川棟子等。

血瘀型：這類病人會覺得腹部腫塊堅硬，固定不移，有壓痛，而且經來容易刺痛血塊多。治療上宜用活血化瘀散結之方式，常用藥物有桃仁、紅花、赤芍、三稜、川三七等。

痰濕型：這類病人會感到腫塊偏軟，往往容易有白帶增多的現象。治療上以化痰除濕，散結消癥的方式，常用藥物有茯苓、貝母、半夏、敗醬草等。

針灸治療也有一定的療效，主要針刺穴位為關元、足三里、血海、太衝、三陰交，如月經量多，加取隱白、大敦、脾俞、內關；月經不調再加腎俞、交信穴；帶下量多者，加配帶脈、白環俞、氣海穴；常腰痛加八膠、命門穴。除了關元、足三里用補法，其餘多用瀉法，強刺激，不直刺腫塊部位，經期時則停止治療。

耳穴治療一次可使用四至五個穴點，多選用子宮、卵巢、內分泌、皮質下、肝、脾、腎等穴點，兩耳交替使用，加強刺激。

子宮肌瘤不可怕 先找醫師釐病因

至於子宮肌瘤的患者需不需要手術，主要跟臨床表現是否嚴重影響生活有關。一般說來，子宮肌瘤的患者如果沒有明顯症狀，只需要定期追蹤肌瘤大小即可。而患者如有症狀，程度不嚴重，除了西醫追蹤與症狀治療外，也可以藉由中醫藥物與針灸治療。

而肌瘤影響生活作息甚劇，若無生育打算，或是肌瘤生長速度過快，或是以保守方式治療效果不佳者，手術則是最後的考慮方式。

子宮肌瘤可透過飲食調理，來改善病情與症狀。經期前後忌食生冷的食物，以免寒凝而導致血瘀加重；經期月經量多時，應少食辛辣香燥的食物，以防經血量增多；平時避免暴飲暴食損傷脾胃，飲食宜清淡，富於營養，不宜過食重口味，以免生痰助濕，使肌瘤更大。建議平常可多食海帶、昆布等食物。

子宮肌瘤是婦女十分常見的婦科問題，但是並不可怕，重要的是要定期追蹤，注重自我的身體保養。如果希望接受中醫治療，也請記得要找合格的中醫師診察開立處方，切勿自行至藥房隨意拿藥服用，或誤信偏方。正所謂「藥物三分毒」，對證的藥才是藥，不對證的則是毒，務必要謹慎小心。

