



Vietnamese Mental Health Services

Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

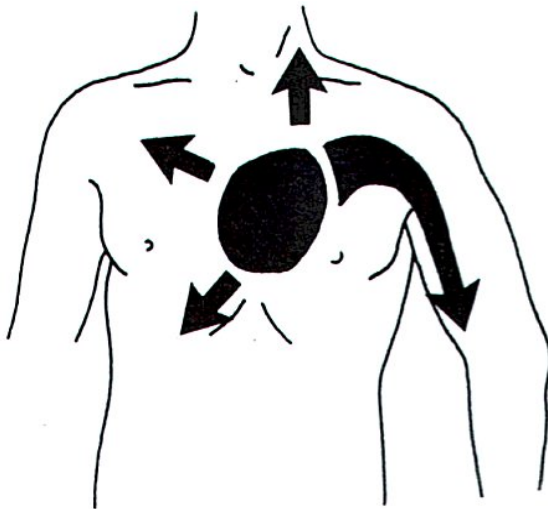
Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

Đau Ngực

Angina

心絞痛



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

Lời xin phép trước

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

Advanced permission Request

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

預先徵求許可

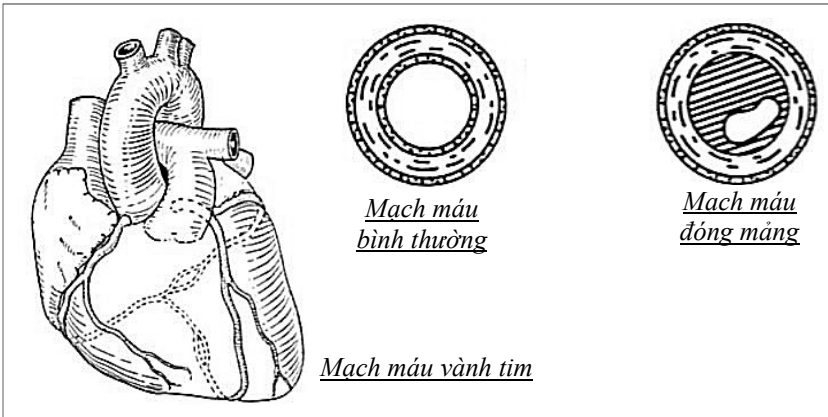
謹向報紙、雜誌社和各位研究學者，預先徵求許可轉譯具有價值的報導和研究論文，刊印予本小冊子。其目的是非牟利性，而是為來自越南難民社區提供服務、推廣健康教育和保健知識傳播。

Đau Ngực

Bệnh tim mạch là một vấn đề về sức khỏe thường được nhắc đến tại VQ Anh. Hơn 1,5 triệu rưỡi người bị đau ngực, 270,000 chết vì kích tim là những con số đáng ngại, trong đó bệnh nhân người Việt mình không phải là ít. Vậy chúng ta cũng nên biết về chứng đau ngực để mà đề phòng hoặc chữa trị kịp thời.

*

Trước hết xin duyệt qua về cơ thể học và bệnh lý của quả tim. Tim bơm máu nuôi dưỡng khắp thân thể nên nó cũng phải được tiếp tế đầy đủ máu và khí oxi. Đó là nhờ hai mạch máu bên phải và trái phát xuất từ động mạch chủ (aorta) chạy thành một vòng bao quanh quả tim nên được gọi là mạch máu vành tim (coronary arteries).



Muốn dòng máu lưu thông tốt, lòng mạch phải trơn tru không bị bợn dơ. Nếu mảng chất béo dần dần đóng vào đây, mạch máu sẽ bị hẹp lại (atherosclerosis), cơ tim không nhận được đủ lượng máu cần thiết nên sẽ khiếu nại rồi làm ta đau ngực. Sang một bước xấu hơn nữa là mảng chất béo vỡ ra, các mảnh vụn và máu đông cục tại đó sẽ làm tắc nghẽn hoàn toàn mạch máu, gây kích tim (heart attack). Điều cần biết thêm là mảng chất béo có thể đóng ở nhiều nhánh mạch máu vành tim, nên ta thường nghe nói mổ cầu vòng (bypass) ở nhiều nơi cùng lúc là vậy.

❖ Ai dễ có mảng chất béo đóng vào?

Đó là những người :

- bị cao huyết áp. Chứng này gây tổn hại vách mạch máu, tạo điều kiện cho chất béo đóng vào.

- mắc bệnh tiểu đường, tác hại giống như cao huyết áp.
- có lượng cholesterol tăng cao trong máu. Cholesterol trung bình là 5mmol/lít và là chất béo có nhiều trong thịt, mỡ, trứng, bơ sữa, cheese.
- về già, nguy cơ tăng lên đối với đàn ông từ 40 tuổi trở lên, còn đàn bà là sau khi tuyệt kinh.
- hút thuốc, uống rượu như hũ chìm.
- có thân nhân đã từng bị đau ngực, kích tim.

❖ Triệu chứng

Đau ngực được diễn tả như có cái gì đè nặng lên và thất lại ở giữa xương ức, có khi lan đến cổ, hàm, cánh tay, chạy ra sau lưng và xuống dưới bụng. Con đau xảy ra khi ta đang làm việc, đi bộ hoặc tinh thần bị căng thẳng, kéo dài vài phút rồi tự nhiên hết, hoặc sau khi dùng thuốc Glyceryl Trinitrate đặt, bơm dưới lưỡi. Đây là cơn đau ngực còn trong giai đoạn ổn định, (stable angina); sang đến giai đoạn bất ổn định (unstable angina), thì dù làm công việc nhẹ đến đâu, cả khi ngồi nghỉ nữa, cơn đau ngực vẫn xảy ra. Ta cần phải gặp ngay bác sĩ để xin xét nghiệm và điều trị. Nếu không, kích tim có thể đến bất cứ lúc nào, cơn đau dữ dội và lâu hơn, trên 15 phút, kèm theo tháo mồ hôi, đầu nhẹ lâng, buồn nôn, khó thở, thuốc Glyceryl Trinitrate không công hiệu. Trong trường hợp này, nguy cơ tử vong rất cao, người nhà phải hành động nhanh, gọi xe cứu thương đưa ngay bệnh nhân vào viện, đừng mất thì giờ xoa dầu, la khóc rồi rít!

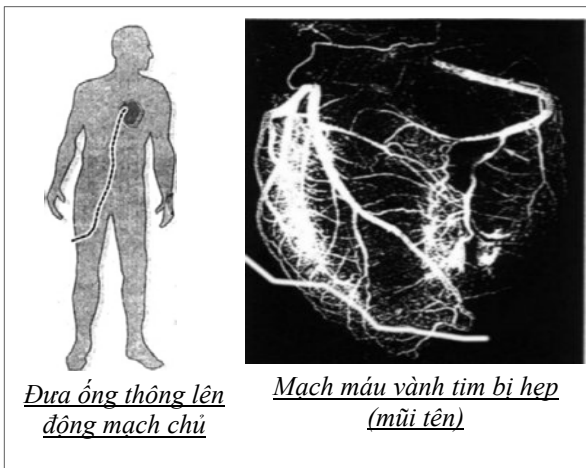
Một số chứng đau ngực không phải vì mạch máu vành tim có vấn đề, mà do những nguyên nhân khác. Đi từ ngoài vào, ta có :

- đau cơ bắp lồng ngực, xương sườn, do chấn thương, nhiễm siêu khuẩn. Cơn đau tăng lên khi ấn mạnh vào hoặc cựa quậy thân hình, nhưng cũng chóng hết sau đó, chỉ uống thuốc giảm đau là đủ.
- cơn đau xuất phát từ phổi: nhiễm khuẩn màng phổi, không khí tràn vào màng phổi do chấn thương, cục máu từ chân, bụng chạy lên làm tắc nghẽn một nhánh động mạch phổi.
- màng bao tim (pericardium) nếu bị nhiễm siêu khuẩn cũng gây ra cơn đau dữ dội, cơn đau càng tăng lên khi ho và thở mạnh.
- đau ở thực quản do nước axit từ dạ dày trào lên (heartburn), dễ lầm nhất với đau ngực vì bệnh tim mạch.

❖ Định bệnh

Khi đến khám bệnh, quý vị sẽ được hỏi kỹ về tính chất của cơn đau ngực: có xảy ra thường xuyên không? vào lúc nào, đang làm việc, đi bộ hay ngồi nghỉ? ở đâu trên ngực? Bác sĩ còn hỏi thêm về công việc và lối sống của quý vị nữa, sau đó họ sẽ tiến hành đo huyết áp, thử lượng cholesterol và đường trong máu, cùng một số xét nghiệm khác:

- làm tâm điện đồ, ECG, đo sóng điện phát ra từ quả tim được ghi lên giấy. Mạch máu vành tim bị hẹp có thể hiện ra ở đây, nhưng cũng có thể không. Do đó, quý vị sẽ được đo tâm điện đồ sau khi vận động (exercise ECG), ví dụ đạp xe đạp tại chỗ, đi trên thảm lăn.
- thăm dò bằng chất phóng xạ Thallium, không gây nguy hại cho bệnh nhân, tiêm vào mạch máu rồi dùng thiết bị đặc biệt chụp hình quả tim. Những nơi cơ tim máu chảy đến không đủ vì mạch máu vành tim bị hẹp, sẽ hiện ra khác với phần cơ khỏe mạnh.
- chụp mạch máu vành tim, đưa một ống thông từ động mạch ở háng lần lên đến động mạch chủ (c a r d i a c catheterisation), rồi bơm thuốc cản quang vào để chụp. Thủ thuật rất nhẹ nhàng không nguy hiểm, hình ảnh rõ nét. Tiếng Anh gọi là coronary angiography.
- dùng MRI có tăng cường thêm thiết bị, chụp cắt lớp quả tim và cho ra những hình ảnh của từng mạch máu vành tim, mảng chất béo trong đó nếu có, tình trạng lưu thông của máu.



❖ Chữa trị

Tùy vào tình trạng mảng chất béo gây nghẽn mạch máu vành tim nhiều ít, mảng to hay nhỏ, dài ngắn, nằm ở một hoặc nhiều nơi mà có chỉ định chữa trị khác nhau. Bác sĩ đưa ra 3 phương án: dùng thuốc, nong lòng mạch, mổ cầu vồng. Ngoài ra, có một số phép trị liệu phụ, (complementary medicine), ta cũng nên biết qua.

- Thuốc

Thuốc có hai tác dụng: 1- tăng máu chảy đến cơ tim. 2- giảm bớt gánh nặng công việc của quả tim.

- Nitrate

Làm giãn nở mạch máu vành tim, bớt công việc cho quả tim. Khi đau ngực, ta có loại Glyceryl Trinitrate viên đặt dưới lưỡi, hoặc loại bơm bơm vào đây. Để ngừa cơn đau ngực xảy đến, bác sĩ cho thuốc Isosorbide mononitrate, Isosorbide dinitrate. Các phụ chứng là: nhức đầu dữ dội, phù nề đỏ mặt, choáng váng.

- Beta-blockers

Thuốc làm chậm nhịp tim và giảm bớt công việc cho nó, nên không cần được tiếp tế nhiều về máu, khí oxi và chất bổ dưỡng. Trở ngại là những ai bị suyễn, viêm khí quản mạn tính, tiểu đường không nên dùng thuốc loại này. Phụ chứng gồm chóng mặt, lạnh tay chân, lẩn tẩn đầu ngón tay, nôn mửa, ỉa chảy, nhiều ác mộng. Không nên đột ngột ngừng thuốc, cơn đau ngực có thể xảy đến. Tên thuốc là: Atenolol, Betaxolol, Metoprolol.

- Calcium channel blockers

Giúp cơn đau ngực ít xảy ra hơn, người bị suyễn, viêm khí quản, tiểu đường đều dùng được.

Một số phụ chứng nhẹ gồm phù nề mắt, nhức đầu, chóng mặt, đau bụng, sưng cổ chân. Tên thuốc là: Amlodipine, Nifedipine, Verapamil.

- Potassium channel activators

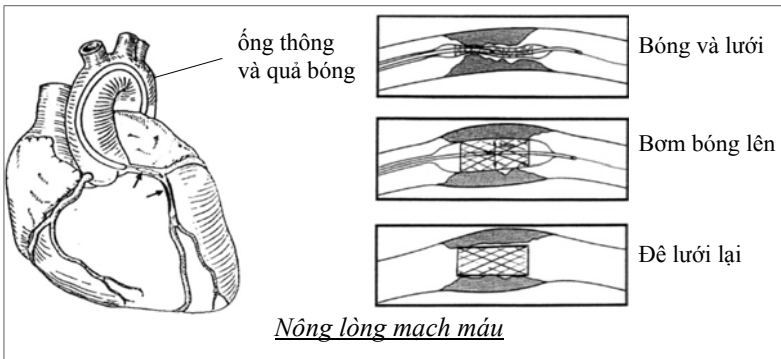
Đây là một loại thuốc mới để chữa trị đau ngực, có tác dụng làm giãn nở mạch máu giống như Nitrate, gây một số phụ chứng như nhức đầu, phù nề mắt, xây xẩm, xáo trộn về tiêu hóa. Tên thuốc: Nicorandil.

Các thuốc nói trên thường được bác sĩ cho dùng chung với nhau. Nhưng nếu triệu chứng không giảm, hoặc mạch máu bị nghẽn nhiều có nguy cơ gây kích tim, họ sẽ đề nghị phương án nâng lòng mạch hoặc mổ cầu vòng cho bệnh nhân.

- **Nông lòng mạch máu vành tim, coronary angioplasty.**

Thủ thuật này cũng được làm y như lúc chụp mạch máu vành tim, nhưng lâu và khó hơn, vì phải đưa que thăm dò (catheter) vào đúng nơi có mảng chất béo đóng, bơm hơi vào quả bóng có lưới (stent) bao quanh để ép giẹp mảng ấy, xong rồi rút tất cả ra, chỉ để lại lưới.

Nông lòng là một phẫu thuật nhẹ dùng thuốc tê tiêm ở háng để xê tim động mạch ở đó. Bệnh nhân chỉ cần nằm viện một buổi hoặc một ngày, và sinh hoạt bình thường một tuần sau. Tỷ lệ bị nghẽn lại trong vòng 5 năm là 20 trên 100 người, phải thông lần thứ hai. Tử vong trong vòng 1 tháng là 0.5%, tức 5 trên 1000 người.

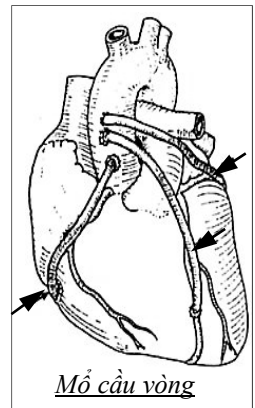


- **Mổ cầu vòng, coronary bypass graft surgery.**

Nếu mạch máu vành tim bị nghẽn ở nhiều nhánh, mảng chất béo quá to và dài, lần nông lòng trước thất bại, bác sĩ sẽ đề nghị mổ cầu vòng.

Đây là một cuộc đại phẫu, bệnh nhân được đánh thuốc mê và mổ phanh lồng ngực ra; bác sĩ lấy một đoạn tĩnh mạch ở đùi ghép cầu vòng từ động mạch chủ xuống phía dưới chỗ nghẽn. Họ có thể dùng động mạch vú trong (internal mammary artery) nối thẳng xuống, đỡ bị nghẽn lại hơn với tĩnh mạch đùi.

Thời gian nằm viện từ 7 đến 10 ngày, tỷ lệ bị nghẽn lại trong vòng 5 năm là 5 đến 10%, còn tử vong trong vòng 1 tháng là 2%, gấp 4 lần nông lòng.



- Trị liệu phụ, complementary medicine

Đây là những cách chữa trị được nhiều bác sĩ nghiên cứu và đã đem lại một số kết quả nhất định.

- Homocystein trong máu nếu lượng tăng cao có thể gây tổn hại thành mạch máu giống như cholesterol, đưa đến kích tim. Hiện nay một số bác sĩ đã cho thử lượng hóa chất này, và Folic acid, vitamin B6, B12 có khả năng làm giảm nó xuống.
- Mỗi ngày 10 phút vừa thở đều và chậm vừa nghe nhạc êm dịu cũng là một cách làm hạ huyết áp. Tai chi, Qui gong đem lại phần nào sự ổn định tâm hồn và có lợi cho vấn đề tim mạch.
- Ăn nhạt, thức ăn nhiều potassium như chuối, hạt mơ khô, tỏi làm hạ huyết áp xuống.
- Thể dục, tập luyện từng nhóm, giảm bớt căng thẳng tinh thần là những cách phụ thêm vào việc chữa trị đau ngực.

❖ Phòng ngừa

Ai chưa bị đau ngực, hoặc đã bị chứng này rồi, cách phòng ngừa cũng tương tự như nhau.

- Ngưng thuốc lá vì có hại cho mạch máu. Nếu bỏ được trong vòng 5 năm, nguy cơ mắc bệnh tim mạch sẽ giảm đi phân nửa. Xi gà, ống điều tuy ít nguy hiểm hơn thuốc lá, nhưng không phải là an toàn cho bạn đâu!
- Kiểm soát huyết áp. Con số nên có đối với người bị đau ngực là dưới 140/85. Ngoài thuốc ra, ta nên vận động, giảm cân lượng, cỡ ăn mặn và uống rượu.
- Xem chừng cholesterol bằng cách ăn uống: ăn nhiều cá béo như herring, mackerel, salmon, sardines, trout..., mỗi ngày ăn 5 phần rau quả (thí dụ của 1 phần rau quả: 1 quả cam, hoặc 1 quả chuối, 1 quả apple, 1 quả cà chua, một ít rau sống); cỡ chất béo động vật có trong thịt mỡ, bơ sữa, trứng. Chất béo thực vật như dầu olive ăn được.
- Nếu cholesterol máu vẫn cao hơn 5mmol/lít, bác sĩ sẽ cho uống thuốc loại Statin như Zimvastatin (Zocor), Atorvastatin (Lipitor).
- Kiểm soát cân lượng bằng cách ăn uống điều độ, siêng năng vận động, đi bộ, bơi lội là tốt nhất.
- Giảm bớt lo âu phiền muộn, biết chấp nhận điều không hay xảy đến, coi đó như là cái ‘nghịch’ phải trả. đừng bao giờ hỏi ‘tại sao lại tôi’, vui sống

với những gì hiện có, không ước mơ hảo huyền, thả mọi bắt bóng!

*

Trên đây là những gì cần biết về chứng đau ngực. Có hai điều bạn nên báo cho bác sĩ biết ngay:

- Con đau ngực xảy ra thường xuyên hơn, đặc biệt là khi đang ngồi nghỉ.
- Thuốc Glyceryl Trinitrate càng ngày càng giảm công hiệu.

Tài liệu tham khảo :

Angina, British Heart Foundation, 2000

Heart news, British Heart Foundation, 2002

Alternative medicine, Times 7/2001

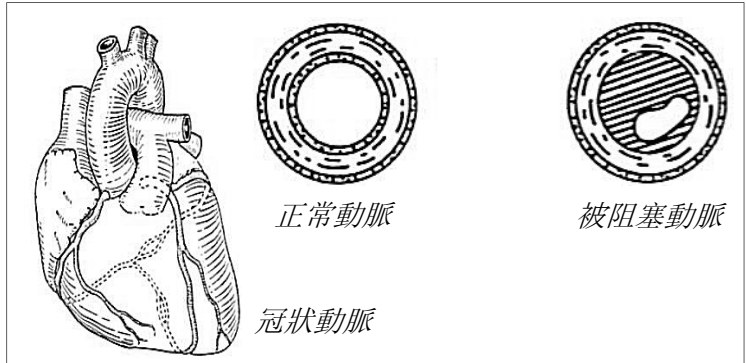
Family Health, The Royal Society of Medicine, 2002

心絞痛

心臟疾病是一個在英國常被提到的健康問題。超過150萬人患胸絞痛，27萬人死於心臟病發作是一個可觀的數字，越南人患者也不少。因此，我們應該了解心絞痛的病症而加以預防或及時治療。

首先，請先了解解剖學和心臟的病理學。心臟把血液運行和滋養身體各個部分，它也由冠狀動脈 (coronary arteries) 主動脈的分支，

負責供應足夠氧和營養素給予心肌。



想要血液流行暢通無阻，冠狀動脈要保持清潔不被膽固醇或血凝塊阻塞。如果脂肪斑塊聚集，動脈形成動脈粥樣硬化(atherosclerosis) 而致狹窄，便會引致心臟供血不足，會引致劇烈的心絞痛，續而惡化，脂肪斑塊破裂，碎片和血塊完全堵塞血管，導致心臟病發作 (heart attack)。需要知道的是脂肪斑塊可能阻塞許多動脈分支的血管，因此患者同時需要接受多處俗稱「通波仔」或「搭橋」手術以暢通血管。

❖ 誰容易遭受脂肪斑塊聚集？

這些人是：

- 高血壓患者。患者血管壁容易受損傷，導致脂肪聚集。
糖尿病患者。傷害和高血壓相似。
- 血內膽固醇(cholesterol)增高。人體血內膽固醇平均量為5mmol/公升，脂肪多含予肥肉、蛋類、牛油和乳酪。
- 年紀大了其危機也增加，男仕四十歲以上，女仕則在斷經之後。
- 多抽煙和飲酒者。

- 有親屬曾患心絞痛或心臟病發作。

❖ 症狀

心絞痛特點為陣發性的前胸壓榨性疼痛感覺，也可發生在上腹至咽部之間的任何處，有時可位於左肩或左臂，偶爾也可伴于右臂、下頷、下頸椎、上胸椎、左肩胛骨間或肩胛骨上區。疼痛發生於正在工作、步行或精神緊張，疼痛持續數分鐘然後自然消失，或者使用硝酸甘油(Glyceryl Trinitrate)之後。這是穩定期心絞痛(stable angina)；轉至不穩定時期(unstable angina)時，不論是做輕鬆的工作，甚至坐著休息胸部疼痛仍然發生。立即需要看醫生得到測試和治療。不然心臟病發作可隨時發生，尤其是激烈疼痛持續15分鐘以上，加上出汗，頭暈、噁心、呼吸困難、或者使用硝酸甘油(Glyceryl Trinitrate)而無效。在此情況之下，死亡危機甚高，親屬家人必須迅速採取行動，打電話叫救護車把患者送醫院診治，不要浪費時間。

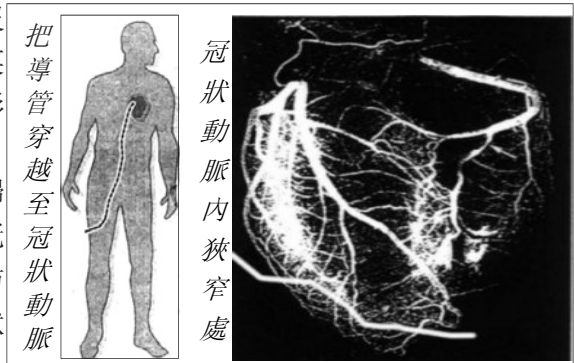
有些胸痛不是因冠狀動脈血管的問題，但是由於其他原因。從外向內包括：

- 由震傷或細菌感染而引起胸部肌肉疼痛、肋骨痛。當按下時疼痛增加，只要服用止藥就足夠。
- 疼痛來自肺部：肺膜感染，由震傷而引致空氣充滿肺膜，血栓從腿部、腹部堵塞了肺動脈分支血管。
- 心包膜(pericardium) 如果被細菌感染也會引起劇烈疼痛，咳嗽和深呼吸時疼痛加劇。
- 食道疼痛，由於胃酸上湧(heartburn)，最容易被誤認為心臟疾病引起胸痛。

❖ 斷症

當醫生檢驗時，你會被詳細問及胸痛的性質：是否經常發生？什麼時候發生？工作時？走路或坐下休息時？胸上那個部位疼痛？醫生也會問及你的工作和你的日常生活習慣。然後再為你量血壓，測試膽固醇和血糖的含量，還有其它的測試：

- 心電圖(ECG)，心臟的電生理活動記錄於紙上，狹窄的冠狀動脈血管可能顯示，但也許不會。因此，你可能會再做運動心電圖（exercise ECG），例如，騎自行車，跑步機上行走。
- 鉍(Thallium) 放射性測試，對病人不會造成傷害，經由靜脈注射後使用特別設備做心臟影像。影像會顯示由於冠狀血管狹窄，心臟肌肉血流量不足，與健康的心肌有區別。
- 冠狀動脈造影，用一條軟而幼的導管插入病人腹股溝的動脈內，該導管會沿著血管進入心臟主動脈。然後注入俗稱顯影劑的藥水，作用是從X光片上看到動脈和心臟泵血的情況，一系列的X光圖片亦會隨之拍攝。程序是沒有危險，圖像清澈，英文叫做冠狀動脈造影（coronary angiography）。
- 使用增強MRI設備斷層掃描心臟，圖像顯示每個冠狀動脈血管，有沒有脂肪斑塊，和血液循環的狀態。



❖ 治療

根據導致冠狀動脈阻塞脂肪斑塊多或少、大或小，長或短、處於一個或多個地方，有不同的治療方法。醫生會提出三個治療方案：藥物、冠狀動脈擴張或冠狀動脈繞道手術。此外，我們也應該知道還有一些額外的治療（complementary medicine）。

● 藥物治療

藥物有兩個作用：1 - 增加血液流向心臟肌肉。 2 - 減少心臟的工作負擔量。

– 硝酸鹽(Nitrate)

鬆弛和擴張血管，使更多的血液流至心臟來降低其負擔。當胸疼痛時把硝化甘油片(Glyceryl Trinitrate)放在舌下或腮幫子和齒齦間溶解，或以噴霧器噴入舌下。為避免心絞痛侵襲，醫生會處方 Isosorbide mononitrate, Isosorbide dinitrate給患者。然而其藥的副作用包括：劇烈頭痛、臉發紅和眩暈。

– β 型阻斷劑(Beta-blockers)

其作用使心跳變慢，因而減少心臟工作負荷，而不需要大量的血流及氧氣和營養物質的供應。障礙是那些患有哮喘、慢性支氣管炎和糖尿病患者不宜採用此類藥劑。其副作用包括：眩暈、疲勞、手腳冰涼、手指滾動、嘔吐、腹瀉，發惡夢。不要突然停藥，胸痛都可能發生。藥的名稱：Atenolol, Betaxolol, Metoprolol.

– 鈣通道阻斷劑(Calcium channel blockers)

幫助胸痛不太常發生，哮喘、支氣炎、糖尿病患者都可使用。有一些輕的副作用包括：臉發紅、頭痛、眩暈、肚痛、腳踝腫脹。藥的名稱：Amlodipine, Nifedipine, Verapamil.

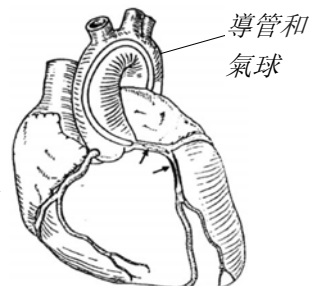
– 鉀通道激活劑(Potassium channel activators)

這是一種新的治療胸痛藥物，有擴張血管作用如硝酸鹽的效果，然而也有一些副作用，例如：頭痛、臉發紅、眩暈和消化系統紊亂。藥的名稱：Nicorandil.

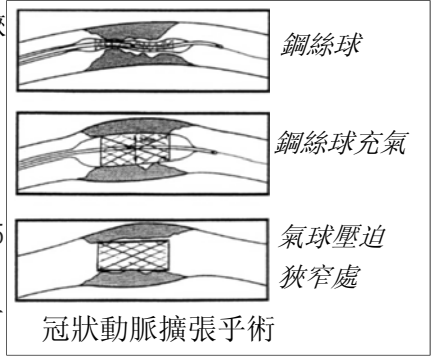
上述藥物的醫生經常一起使用。但是，如果症狀持續，或堵塞血管可能引起心臟病發作危機，他們會建議冠狀動脈擴張或冠狀動脈繞道手術。

• 冠狀動脈擴張 (coronary angioplasty)

手術和冠狀動脈造影相似，但需要更長時間和更困難，因為要把導管(catheter) 推進及穿越至冠狀動脈內狹窄的地方，然後將一條前端附有一個可擴張氣球(stent)的導管沿導引鋼絲送至狹窄病變的部位，



藉著氣球的擴張，直接壓迫狹窄處，將狹窄或閉塞的地方擴闊。

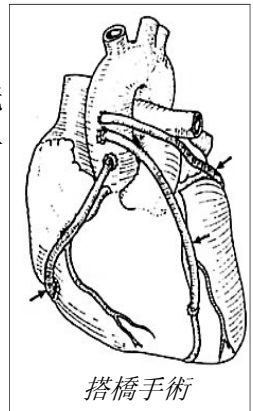


冠狀動脈擴張是一種較輕的手術，採用腹股溝局部麻醉，找到動脈。患者在醫院只需半日或一天，一個星期後可正常活動。5年內再堵塞率20%，需再做擴張手術。手術後1個月之內死亡0.5%，即是每1千人有五人。

- 冠狀動脈搭橋術 (coronary bypass graft surgery)

如果冠狀血管中的許多分支被阻塞，脂肪大而長，經冠狀動脈擴張而無效，醫生會建議進行冠狀動脈搭橋手術。

這是一個重大的手術，患者會被全身麻醉，將胸骨切開並把肋骨分開。醫生從腿取下一小段靜脈血管，一端縫到阻塞部位上方的血管，而將另一端縫到阻塞部位下方的血管。醫生也可能使用乳內動脈 (internal mammary artery) 連接，以減少腿靜脈再被阻塞。



住院時間由七至十天。五年內再被阻塞機率為百分之五至十。至於手術後一個月內死亡率為百分之二，為冠狀動脈擴張手術的四倍。

- 補助治療 (complementary medicine)

這是一些獲得很多醫生研究的治療方法並帶來了積極的成果。

- 血清內高半胱氨酸 (Homocysteine) 的高水平增加，可能造成血管壁的損害，引至心臟病發作，與膽固醇相似。目前，一些醫生測試此化學品的含量，葉酸，維生素B6、B12具有減少它的功能。
- 每天利用10分鐘，做緩慢地呼吸，一邊聽著舒緩的音樂，作為一種降低

血壓方式。太極，氣功帶來心神穩定，有利於心血管。

- 飲吃清淡，含豐富鉀的食物，如香蕉，杏乾，大蒜也可以降低血壓。
- 體育、健身組鍛煉、減輕壓力也是治療胸部疼痛的補助方法。

❖ 預防

未患或已患胸疼痛的預防方法相似。

- 停止吸煙因吸煙對血管有害。如果在5年內戒煙，患心臟疾病的風險會降低一半。雪茄、煙斗煙草，雖然比捲菸危險性較低，但對你並不是完全安全的！
- 血壓控制。胸痛患者的血壓數字應該在140/85之下。除了戒煙，也應該多做運動，減輕體重，不要吃太咸或喝酒。
- 飲食方面應注意膽固醇：多吃富含脂肪的魚類，如鯉魚、鯖魚、鮭魚、沙丁魚、鱒魚...，每天吃5份蔬菜和水果（1分蔬果的例如：1個橙子，1個香蕉或1個水果蘋果，番茄1個，還有一點蔬菜）；戒除肉類的脂肪，如牛油，雞蛋動物油。植物脂肪，如橄欖油可食用。
- 如果你的膽固醇水平在5mmol/lit以上，你的醫生會給你他汀類藥劑，如 Zimvastatin (Zocor), Atorvastatin (Lipitor).
- 以適當飲食控制體重，多做運動、步行，游泳是最好的。
- 心胸開闊凡事泰然處之。切不要為一點小事，而大動肝火，要保持良好的心情和心態。

上面所述是你對胸痛需要了解的。有兩件事情你應該立即通知你的醫生：

1. 胸痛發生更頻繁，尤其是當你坐著休息時。
2. 硝酸甘油藥物療效日益減少。

參考資料：

Angina, British Heart Foundation, 2000

Heart news, British Heart Foundation, 2002

Alternative medicine, Times 7/2001

Family Health, The Royal Society of Medicine, 2002

This booklet is published with the support of:

Department of Health

The City Bridge Trust

Lloyd TSB Foundation

Big Lottery Fund

Lambeth, Southwark & Lewisham NHS



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955