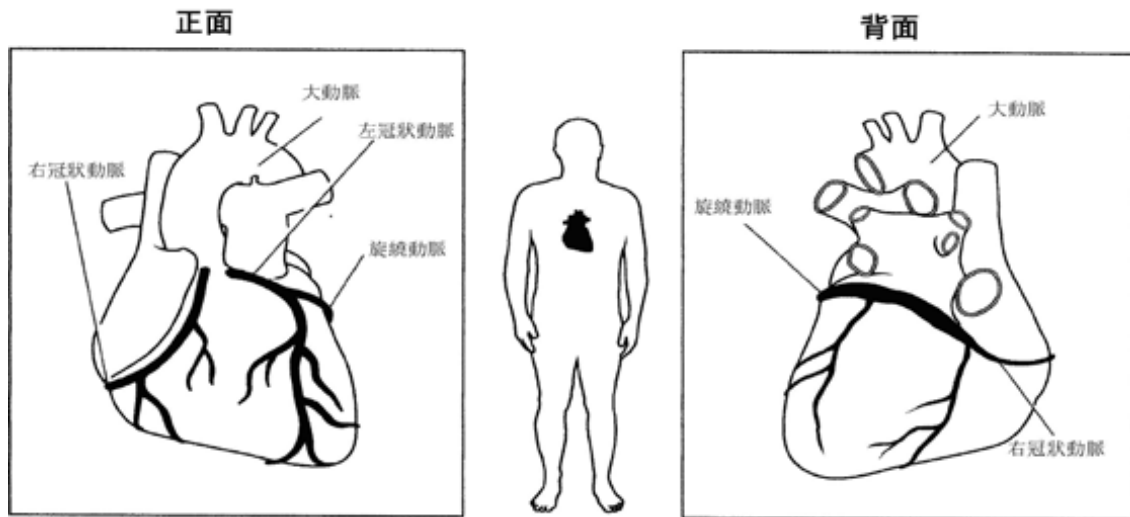


心臟健康

冠狀動脈疾病 (CAD)

冠狀動脈疾病也稱為心臟病或動脈硬化症。它是由稱為斑塊的脂肪在心臟的血管內積聚而導致的疾病。心臟必須得到氧氣和營養才能良好地運作。血液將氧氣和營養通過稱為動脈的血管帶到心臟。斑塊在血管內積聚之時，通往心肌的血流量減少。當血流量減少時，會引起胸痛(心絞痛)、呼吸短促或其他症狀。如果血液流動停止或受阻，就會導致心臟病發作。



冠狀動脈疾病的症狀

您可能但不一定有以下任何症狀：

- 胸部、手臂、下巴、肩部或頸部疼痛或有壓迫感，也稱心絞痛疼痛感可能會從一處擴散到另一處
- 感到胸部緊縮、沉重、擠壓或灼痛
- 出汗
- 呼吸短促
- 噁心或嘔吐
- 腹痛
- 感到非常疲累、頭暈或昏厥

如出現上述任何症狀，請打電話 911。

風險因素

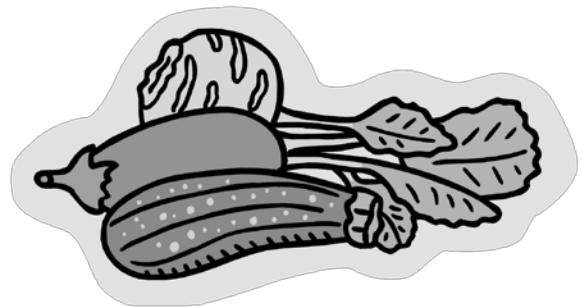
如果您有下列情況，您患冠狀動脈疾病的風險會較高：

- 有家族病史
- 有高膽固醇、糖尿病或高血壓
- 抽煙或嚼用（嗅）煙草
- 不活動
- 有壓力
- 體重過量, 特別是在腹部周圍.
- 喝太多酒.
- 每天不吃足夠的水果和蔬菜.

即使改變一項風險因素都能改善您的心臟健康。您可預防疾病惡化，甚至可有助於改善病況。

目的是要改善流向您心肌的血流量，並減少您心臟病發作的風險。
治療可包括：

- 藥物
- 運動
- 低脂飲食
- 程序或手術
- 心臟康復計劃
- 一個戒煙的計劃
- 幫助抑鬱症



無論採用何種治療，都不能「治癒」此病。您需要改變您的風險因素並遵守您的醫療計劃。

與您的醫生討論您的醫療護理或您可能有的任何疑問。

您不必獨自面對這些！Alliance健康保險計畫可以幫助您達到您的健康目標，請致電510-747-4577**。**

CRS/ TTY : 711或1-800-735-2929 。 www.alamedaalliance.org

This handout was adapted from *Coronary Artery Disease (CAD), 1/2011* Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.