

# 夏日高溫 慎防心肌梗塞

氣溫過冷或過熱，均會使血管收縮，引起血栓  
每增 1 度，死亡率即增 1~3%；

天冷：血液變稠，週邊血管收縮使阻力增加而升壓，心肌易缺氧而絞痛；天熱：血管擴張，血壓驟降，交感神經為使血壓回升，會加速運作使血流量、心臟壓力均增；忽冷忽熱：血管強力收縮，使冠狀動脈內已形成的斑塊被牽扯破裂引起血栓、堵住血管而梗塞

一般觀念中，秋冬才是心肌梗塞的高峰期，但據國外最新研究發現，當氣溫持續變熱，高於一定的閾值，日平均氣溫每增加 1 度，死亡率就增加 1~3%；西方人的閾值為 30 度，當常溫高於 30 度時，本身有血管疾病者，易引發心肌梗塞。根據大陸上海研究發現，華人的閾值為 27 度。亦即當氣溫高於 27 度時，心血管疾病患者或本身就有高血壓、高血脂、高血糖、肥胖、抽菸或有心血管疾病家族史者，血管阻塞的機率即會大增

天氣冷會讓血液濃度變得更黏稠，週邊血管收縮，會造成血管阻力及血壓上升，使心臟負荷增加；尤其心臟血管已有動脈硬化狹窄的人，更易受寒冷而縮緊，造成血流不順暢，加劇心肌缺氧、心絞痛症狀。

而天氣熱時，血管擴張，加上大量流汗，會讓血壓急遽下降，身體為讓血壓恢復到正常值，交感神經就開始加速油門；就在油門加速時，血管的血流量變多，相對也會增加心臟壓力，此時，有高血壓病史的患者，容易發生心肌梗塞，尤其中壯年更是高危險群。

署立雙和醫院心臟內科主任劉濟如強調，全球暖化後，每年夏天各國都有熱浪侵襲，國外已有研究發現，氣溫過高會誘發心肌梗塞，分析原因，跟室內外溫差過大有關。當溫度過高時，會增加血管流量及心臟壓力；而當溫度過冷時，會使血管相應的收縮。環境忽冷忽熱，血管的強力收縮會使冠狀動脈內已形成的斑塊被牽拉破裂，引起血栓，堵住血管，進而引發心肌梗塞。

「溫差過大只是誘發心肌梗塞的促因。」新光醫院加護房主任洪惠風及署立雙和醫院的劉濟如強調，通常容易發生心肌梗塞的患者，一定有高血壓、高血糖、高血脂、肥胖、抽菸等危險因子，以抽菸為例，根據國際期刊多篇研究，長期抽菸容易造成心臟血管狹窄，平常

血流量夠，不易察覺異樣；一旦天氣劇烈變化時，血塊很容易阻塞在狹窄的血管處，發生心肌梗塞猝死。

「發生心肌梗塞好比土石流，常讓人措手不及。」洪惠風把血管比喻為公路，心肌梗塞就像土石流，土石流的發生和山壁(血管壁)的水土保持(動脈硬化)有關；公路可能前一天還很通暢，突來一場颱風暴雨(如氣溫變冷、變熱，或壓力等)引發土石流，瞬間封閉道路，就像急性心肌梗塞時血管突然完全堵塞一樣。

心肌梗塞若非急性，通常民衆可從一些症狀察覺，如胸悶，感覺有塊大石頭壓在胸口、無法喘氣，全身冒冷汗，手臂、下巴麻，有時患者以為是牙痛，到醫院檢查才發現是心肌梗塞；有時也會以腸胃不適、胃食道逆流表現，通常會合併胸口憋悶、喘不過氣等症狀。

心 肌 梗 塞	
冬 季	夏 季
一年內發作高峰期在冬天，或是進出極冷的環境。	三高、心房顫動、曾經中風等患者，務必規律用藥，避免劇烈運動與勞動。
一週的發作高峰在週一。	宜多補充水分，出門時帶水壺及硝化甘油(舌下含片)。
一天發作，通常在起床後 2~3 小時內，高峰通常在上午 6 點至中午，另一高峰則在傍晚。	避免處於高溫場所。
大多數的患者發生在休息或輕度~中度運動的活動中，有 10~15% 發生在劇烈活動或情緒激動時。	進出冷氣房等溫差大的場所，多帶件保暖衣物。
一旦發生心肌梗塞，死亡率高達 50%，且大都是到院前死亡，死亡時間多在發生後 2 小時內，最常見的原因是心室纖維顫動。	出現胸悶、胸痛、盜汗、眼歪嘴斜、說話不清楚等症狀，應立即就醫。

(100. 9/2, 摘錄、整理自 100. 8/12《時報周刊·1747》)