

心肌梗塞猝不及防

根據衛福部統計，惡性腫瘤、心臟疾病與肺炎居國人主要死因前三名。其中，又以「心肌梗塞」的死亡率高居不下。隨著國人飲食西化，以及現代人生活緊張的節奏，急性心肌梗塞的發生率不僅日漸升高，且發生年齡有年輕化趨勢。

心肌梗塞的症狀表現

心肌梗塞的典型症狀包括胸口劇烈疼痛或明顯壓迫感，常被形容為「像被大石壓住」，並可能伴隨呼吸困難、冒冷汗、噁心、頭暈等不適。疼痛常延伸至左肩、左手臂、頸部、下巴、背部或上腹部，且即使休息也無法緩解，症狀通常持續超過10至15分鐘。

值得注意的是，約有四分之一的患者可能沒有典型胸痛症狀，尤其是老年人或糖尿病患者，可能僅出現虛弱、昏厥等不明顯表現。



出現疼痛徵兆要小心

此外，心肌梗塞也可能以非典型症狀呈現，如牙痛、背痛或上腹痛，尤以上背部或肩頸痠痛較為常見，且通常與姿勢或活動無關。這類症狀在女性、長者及糖尿病患者中較為常見，容易被誤認為單純的肌肉痠痛而延誤就醫。

心肌梗塞的危險因子

1. 四十歲以上的男性、五十歲五以上及停經後的女性
2. 有心血管疾病家族病史者
3. 不良生活習慣者，例如：抽菸、喝酒、熬夜
4. 三高患者、糖尿病患者、肥胖者

時節入秋冬後，由於氣溫變化大，對血管壓力增加，另外天氣冷也會讓人容易多吃少動，年節前應酬多、工作壓力也大，以上這些因子都讓心肌梗塞風險大幅上升。平時健康生活、熟記危險徵兆、快速應對求救，就能讓心肌梗塞的傷害降到最低。



走進偏鄉照顧到家

溫暖關懷弱勢健康

撰文/攝影:關山慈濟醫院

二〇二五年邁入尾聲，關山慈濟醫院醫療關懷的腳步沒有因此緩慢下來。十二月二十九日，潘永謙院長依舊是行程滿檔，在日夜急診值班後，隨即前往社區關心民眾健康。

此行分為「健康關懷組」與「居家打掃組」，分別由潘永謙院長及護理部張筱蓓主任帶領。除了院內同仁、慈濟志工共同參與外，鹿野寶華山慈惠堂、臺東縣議員陳宏宗服務處及社區志工也響應號召，集結物資、攜手投入關懷行列，將溫暖與關懷送進社區。

康芮颱風釀屋毀 中風婦盼有家安心過年



張女士罹患中風並有三高病史，育有七名子女，多數已失聯，家庭支持薄弱。二〇二四年康芮颱風重創池上，其住處嚴重毀損，頓時無家可歸，原本無固定收入、仰賴身障補助的生活更加艱困。所幸友人暫時提供住處，讓她與第四女兒安身，但年節將近，因空間不足盼其另覓居所。

關山慈院社工師鄭欣慧協助申請租屋補助，院長亦出面協調，盼母女能安心過年。同時發現張女士血壓、血糖偏高，叮囑居家護理師持續觀察並與醫師討論藥物調整，或備妥短效型的藥物，以備不時之需。

一行人帶著物資前往下一個村庄，探望由里長提報的牙先生。牙先生未婚、無手足，年輕時在北部從事泥作勞力工作，年老體力不支返鄉獨居，數年前突發中風導致左側偏癱，仰賴低收入戶及身心障礙補助維生。



眾人走進老式三合院，寂靜的空間頓時熱鬧起來。得知已有長照單位提供家事與送餐服務後，院長關心詢問是否仍需協助，牙先生看著桌上物資，知足地表示已足夠。離開前，院長握手祝福，為他加油打氣。

從整理環境開始 找回對生活的照顧

此次居家打掃的關懷對象，是今年中秋節曾因低血壓轉送急診的黃先生。長年酗酒使他罹患股骨頭缺血性壞死，並伴隨鉀離子偏低的情形，加上挑食不愛吃米飯、少飲水，缺乏自我照護能力，生活狀況令人憂心。

潘院長換上輕便服裝，親自動手，為牆面重新粉刷，並貼上喜氣的春聯，為空間增添一份新氣象。同仁也耐心勸導他戒酒，持續健康衛教，為健康重新出發。

年關將近，關山慈濟醫院醫療團隊與志工們用一次次實際行動，走進社區、走入家門，從醫療照護、生活關懷到居家整理，陪伴弱勢家庭與獨居長者度過寒冬。潘永謙院長感恩眾人愛心匯聚，齊心付出，讓關懷在偏鄉持續延伸，為社區帶來幸福與溫暖。

