

胸部悶痛，要不要緊

會導致胸痛的原因很多，經過詳細的評估檢查後，很幸運地目前並沒有任何證據顯示您的胸痛屬於對生命有立即危害。然而病情有時會有變化，為了您的權益，建議您回家後還要觀察一段時間，並留意以下的建議。

一、為求順利康復，避免併發症，請注意並配合以下事項

1. 避免過勞或情緒激動：身體過度勞動或情緒激動，會增加心臟的負擔，對您的病情不利；請盡量避免體力過度負荷，並保持情緒平穩（不要生氣及看有爭議性、刺激感官的刊物或電視...）。
2. 戒菸（含電子煙）及檳榔，並避免飲酒過量：如果您抽菸（含電子煙）或是嚼檳榔，會對您的病情有不好的影響，為了您的健康以及家人的幸福，請痛下決心戒掉；雖然少量的酒對身體無害，但是只要每天超過 30 公克的酒精，對身體就會有害，飲酒請勿過量。
※例如：啤酒的酒精濃度為 5%，喝一瓶(600cc)，就喝入 $600 \times 5\% = 30$ (公克) 的酒精。
3. 避免過度運動或觸壓疼痛的部位。
4. 定期服藥：如果醫師有開藥給您，請務必遵照囑咐定時定量服用，勿自行調整藥物，藥物用完後如果尚有不適，請到心臟內科、一般內科或是家醫科門診繼續追蹤治療。

二、常見引起胸痛的原因

1. 有立即生命危險者：
 - (1) 急性心肌梗塞
 - (2) 不穩定性狹心症
 - (3) 主動脈撕裂
 - (4) 張力性氣胸
 - (5) 嚴重的肺動脈栓塞
 - (6) 食道破裂

胸部悶痛，要不要緊

(7)嚴重的心肌炎

(8)縱膈腔發炎

2.沒有立即生命危險者：

(1)肌肉韌帶拉傷、扭傷

(2)肋骨軟骨發炎

(3)神經痛

(4)逆流性食道炎

(5)氣管、支氣管、肺部疾病

(6)帶狀疱疹

三、如果有下列情形，請立刻回來覆診

1.疼痛的程度加劇且越來越頻繁。

2.若為診斷為狹心症，服用舌下硝化甘油片（NTG），最多連續使用 3 次，中間間隔 5 分鐘若沒有改善，應立即就醫。

3.嚴重疼痛，或是痛的區域與痛的方式有所變化。

4.合併有：心悸、呼吸困難、冒冷汗、暈眩、暈厥、疼痛範圍輻射到牙齒、頸部、左肩、左手臂或雙肩、背部。

5.持續發燒超過 38.5°C。

參考資料

方妙君、杜玲（2023）。心臟血管系統疾病病人之護理。陳夏蓮總校閱。內外科護理學(下)（七版，403-564 頁）。華杏。

胡勝川（2022）。急診醫學醫療手冊（九版）。金名。

衛生福利部中央健康保險署(2025, 5 月 6 日)。心臟病發作。<https://www.nhi.gov.tw/ch/cp-2779-21af8-2951-1.html>

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw 諮詢服務電話：05-2765041

急診：轉 1991、1992 護理部 急診制訂／急診醫學部協助審視／護理指導組審閱

編號 A009 修訂日期：2025 年 08 月 21 日