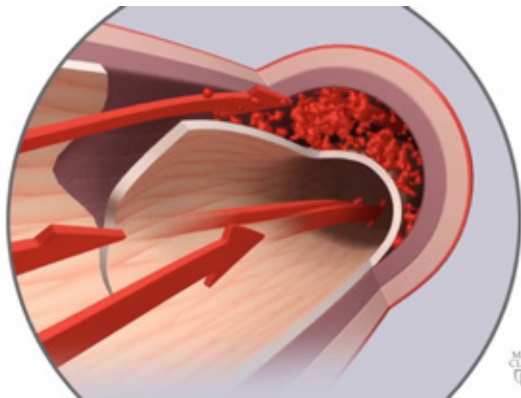


什么是 SCAD 心脏病发作？

自发性冠状动脉夹层（Spontaneous Coronary Artery Dissection，简称 SCAD）是一种罕见的心脏急症，在心脏内的一条血管发生撕裂，导致血管壁内形成血栓时发生。随着血栓扩大，它会阻断或减缓流向心脏的血液，从而引发心脏病发作、心律异常或猝死。



SCAD 通常发生在非“典型”心脏病患者的人群中——即健康且体能良好的女性（男性较少见），她们通常生活方式活跃，且通常没有心脏病家族史。

SCAD 并非

- SCAD 并非由诸如高胆固醇、高血压、肥胖或缺乏体力活动等传统风险因素引起

我们对 SCAD 的了解

- 对许多患者来说，SCAD 的病因仍不明确
- 一种需要紧急治疗的心脏疾病
- 女性发病率远高于男性
- 70% 的病例发生在 50 岁以下人群中，患者的平均年龄在 45-52 岁之间
- 剧烈的体力活动或巨大的情绪压力均与 SCAD 有关
- 10-15% 的女性病例发生在妊娠末期
- 肌纤维发育不良 (FMD) 常与 SCAD 同时出现，并可能增加心脏以外动脉（如向肾脏或大脑供血的动脉）发生夹层或阻塞的风险
- SCAD 是 50 岁以下女性和产妇心脏病发作的主要原因

无论您的年龄、性别或健康水平如何，如果您或您认识的人出现心脏病发作症状，请立即拨打 000。

来源：妙佑医疗国际 (Mayo Clinic)

在诊断 SCAD 心脏病发作方面的一个主要挑战，是促使医疗从业人员跳出对年轻、看似健康的个体的固有判断。如果您的全科医生 (GP) 或医疗从业人员过去未曾治疗过 SCAD 患者，可以在我们的网站 www.SCADResearch.com.au 上查阅最新的最佳治疗实践。

与 SCAD 共处 ——您的新常态

如何诊断 SCAD 心脏病发作？

为了诊断自发性冠状动脉夹层，在评估您的症状后，医生可能会安排以下检查：

- 血液检查**——专门检测肌钙蛋白水平，该蛋白存在于血液中，可提示心肌损伤。
- 冠状动脉造影**——这是一种特殊的 X 射线检查，在检查之前，会将造影剂注入为心肌供血的动脉中。该检查可通过在手腕或腹股沟的动脉中置入管子（导管）来完成。造影可显示这些动脉中的任何阻塞情况，以及可能存在的动脉壁撕裂。
- 心电图 (ECG)**——将电极贴在胸部、手臂和腿部的皮肤上，通过测量心脏的电活动来检查心脏功能。
- CT 扫描**——类似于冠状动脉造影。其优点是不需要将导管插入动脉，但精确度不如冠状动脉造影。
- 血管内超声 (IVUS) 和光学相干断层扫描 (OCT)**——这些是在冠状动脉造影期间可能进行的诊断测试，利用特殊导管观察血管内部，可更清晰显示 SCAD 或用于诊断其他动脉异常。
- 超声心动图 (Echocardiogram)**——利用放置在胸部的探头产生的超声波来观察心脏结构和心脏的泵血功能。

如果您经历过 SCAD 心脏病发作，是否建议进行心脏康复治疗？

对于经历过 SCAD 心脏病发作并幸存的患者，强烈建议进行心脏康复治疗。每个 SCAD 病例都不同，因此制定个性化康复计划对于帮助您逐步恢复正常生活至关重要。心脏康复计划通常包括在监测下进行运动训练、营养咨询、情绪支持及健康教育。

医生也可能建议其他类型的护理方式来帮助您康复。

您应该避免哪些类型的药物？

如果您患有偏头痛（通常与 SCAD 相关），应避免使用曲普坦类药物来治疗偏头痛。您的 GP 和药剂师可为您提供最适合您的替代药物建议。

由于人们认为 SCAD 与激素有关，您可能被建议采取非激素类的避孕措施，并避免使用任何激素治疗。

应对与支持：您的新常态

经历 SCAD 心脏病发作可能是一个极其意外且令人恐惧的事件。鉴于该疾病通常发生在几乎没有或完全没有心脏病风险因素的人群中，这对患者及其家属来说可能非常可怕。好消息是，在医院接受治疗的患者预后良好，冠状动脉撕裂通常可在 35 天内愈合。

每个病例都不同——在经历 SCAD 后的一段时间内，您可能会感到更加疲倦或劳累。部分患者需要 3-6 个月或更长时间才能适应其“新常态”。一些 SCAD 幸存者在心脏病发作后会出现轻微、不明原因的胸痛——重要的是给自己时间恢复，进行心脏康复治疗，并在有任何疑虑时及时寻求紧急医疗建议。

需要时间来接受发生的事情，并适应日常生活的变化是完全正常的。事实上，心脏病发作后的焦虑或抑郁非常常见，甚至有一个专门的名称——“心脏病后抑郁症”或“情境性抑郁症”，其症状甚至可能与创伤后应激障碍相似——好消息是，这种情况很常见、可治疗，而且通常是暂时的。欲了解更多关于焦虑和抑郁的信息，请访问 www.BeyondBlue.com.au。

每个人面对和理解诊断结果的方式各不相同，但重要的是，您要花时间消化 **SCAD** 心脏病发作这一经历，并重新建立起您的“新常态”。一些建议包括：

- 📍 **管理压力和焦虑**——不要忽视您的心理健康。很多时候，被诊断出患有 **SCAD** 会让人感到震惊，因此感到一定程度的压力和焦虑是正常的。研究认为压力可能与 **SCAD** 存在联系，因此找到管理生活中压力和焦虑的方法非常重要。几种方法包括：
- 📍 **与他人交流**——无论是心理医生、全科医生还是家人，与他人谈论您的感受以及任何健康方面的担忧或恐惧，有助于缓解压力和焦虑。
- 📍 **照顾好自己**——通过确保充足的睡眠、健康、均衡的饮食以及寻找应对压力的方法（例如冥想、听音乐）来帮助身体恢复。如果您的 **SCAD** 与剧烈运动有关，在这种情况下您应在数月内避免剧烈运动，特别是等长运动；否则，不要严格限制活动，尤其是在活动有助于减轻压力的情况下。
- 📍 **与其他 SCAD 患者建立联系**——加入能够理解您经历的小区。澳大利亚有一个 **SCAD** 幸存者 Facebook 群组，连接来自全国各地有类似经历的男女患者：www.facebook.com/groups/AustralianSCADsurvivors。还有由 **SCAD** 患者家属组成的 Facebook 支持群组。

来源:张任谦心脏研究所 (Victor Chang Cardiac Research Institute)

如果您或您认识的人需要进一步支持，请访问
www.beyondblue.org.au 或致电 **1300 22 4636** 联系
Beyond Blue Australia 获取支持和建议。

SCAD 患者常见问题解答

是否具有遗传性？

SCAD 几乎肯定会发生在具有遗传易感性的人群中，并可发生在同一家族的多个成员中。然而，其遗传方式或基因关联尚不明确，在大多数情况下，仅有一名家庭成员受到影响。

SCAD 后我什么时候可以再次开车？

一般情况下，患者在出院几天后即可开车，除非医生建议等待更长时间。

我何时可以恢复性生活？

由于每个 **SCAD** 病例不同，恢复正常性活动的能力也因人而异。通过心脏康复并与您的临床医生沟通，您将获得何时恢复性生活的指导。

遗憾的是，目前关于该问题的信息有限，但好消息是，大多数 **SCAD** 撕裂可在数月内愈合。具体情况取决于撕裂的大小和复杂程度。

复发的概率多大？

研究表明，在 10 年内复发的概率约为 30%。心脏病再次发作的存活率非常高，因为患者通常能够识别症状并及时拨打 000。

SCAD 后我可以运动吗？

根据您的 **SCAD** 的严重程度，您应该能够从心脏康复治疗开始恢复运动。即使恢复到了与 **SCAD** 前相似的运动水平，也**不建议**单独跑步或在偏僻地区运动。

然而，在剧烈运动时 **SCAD** 发作的患者，应非常缓慢地恢复运动，并避免举重等已知会升高血压的等长运动。

如果我感到胸痛，应该什么时候去医院？

如果您出现呼吸急促或疼痛持续超过 5 分钟，请拨打 000，并告知您曾经历过 **SCAD** 心脏病发作。

SCAD 心脏病发作的症状有哪些？

与任何心脏病发作的症状相同，但男女之间可能存在差异。女性更可能出现下颌、颈部或背部疼痛、恶心、头晕或异常疲劳等症状。如果您不确定自己是否心脏病发作，请寻求紧急医疗建议，并务必告诉医生、护士或急救人员您以前曾经历过 **SCAD** 心脏病发作。

来源:张任谦心脏研究所 (Victor Chang Cardiac Research Institute) 和妙佑医疗国际 (Mayo Clinic)

接下来做什么？

您并不孤单！通过 Facebook 幸存者群组与其他 **SCAD** 幸存者建立联系。

澳大利亚 **SCAD** 研究中心 (**SCAD** Research Inc Australia) 还在澳大利亚各地举办 5 公里 **SCAD**addles For Research 科研步行活动。这些活动是与其他幸存者及其亲友交流的良好机会，同时也为 **SCAD** 心脏病发作的医学研究筹集急需的资金。

加入张任谦心脏研究所 (Victor Chang Cardiac Research Institute) 的 **SCAD** 研究项目。

张任谦心脏研究所正主导澳大利亚关于自发性冠状动脉夹层 (**SCAD**) 的研究，试图了解这种疾病的病因。目前，人们对 **SCAD** 的了解仍然有限，因此研究至关重要。

该研究所的研究人员正致力于识别导致这种疾病发展的遗传变异，他们需要您的帮助！

如果您曾经历过 **SCAD** 心脏病发作，并希望了解更多关于该研究项目的信息，请发送电子邮件至 scad@victorchang.edu.au。

您也可以注册加入妙佑医疗国际的众多澳大利亚 **SCAD** 幸存者行列，参与自发性冠状动脉夹层 (**SCAD**) 研究。电子邮件：mayoscad@mayo.edu

有关 **SCAD** 心脏病发作的更多信息或支持群组链接，请访问：www.scadresearch.com.au。

如需联系您所在地区的心脏康复项目，请致电澳大利亚心血管健康与康复协会 (Australian Cardiovascular Health & Rehabilitation Association)，电话：+612 9431 8653，或联系心脏基金会 (Heart Foundation)：www.HeartFoundation.org.au。