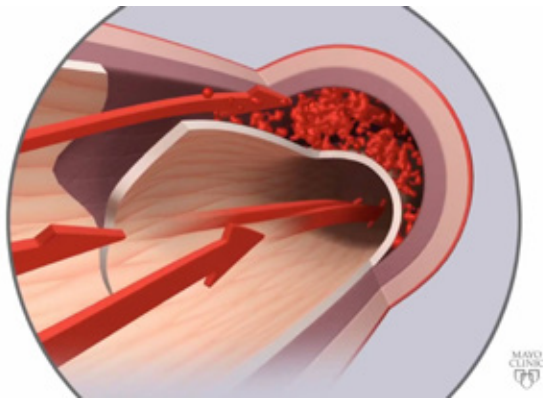


什麼是 SCAD 心臟病發作？

自發性冠狀動脈剝離 (Spontaneous Coronary Artery Dissection, 簡稱 SCAD) 是一種罕見的緊急心臟病症，當心臟的某條血管發生撕裂，導致血管壁內形成血栓時，就會發生這種情況。隨著血栓擴大，它會阻礙或減緩流向心臟的血流，導致心臟病發作、心律異常或猝死。



SCAD 通常發生在非「典型」心臟病患者身上——健康且身體狀況良好的女性（男性則較少見），她們過著活躍的生活方式，且通常沒有心臟病家族史。

SCAD 並非

❗ SCAD 並非由傳統風險因素引起，例如高膽固醇、高血壓、肥胖或缺乏運動等

我們對 SCAD 的了解

- ❗ 對許多人來說，SCAD 的病因仍然不明
- ❗ 需要緊急治療的心臟病症
- ❗ 女性發病率遠高於男性
- ❗ 70% 的病例發生在 50 歲以下的人群中，患者的平均年齡在 45 至 52 歲之間
- ❗ 劇烈的體力活動或重大的情緒壓力與 SCAD 有關
- ❗ 10-15% 的女性病例發生在孕晚期
- ❗ 纖維肌性發育不良 (Fibromuscular dysplasia, 簡稱 FMD) 常與 SCAD 同時發生，並可能增加心臟以外動脈（如供應腎臟或大腦血液的動脈）剝離或阻塞的風險
- ❗ SCAD 是 50 歲以下女性和新手媽媽心臟病發作的主要原因

無論您的年齡、性別或體能水平如何，如果您或您認識的人出現心臟病發作症狀，請立即撥打 000。

來源：梅奧診所 (Mayo Clinic)

診斷 SCAD 心臟病發作的一個**主要挑戰**是讓醫療從業人員不要只關注到患者年輕、看似健康的外表。如果您的全科醫生或醫療從業人員過去沒有治療過 SCAD 患者，可以從我們的網站 www.SCADResearch.com.au 獲取最新的最佳治療實踐。

與 SCAD 共處 ——您的新常態

如何診斷 SCAD 心臟病發作？

為了診斷自發性冠狀動脈剝離，醫生在評估您的症狀後可能會要求進行以下檢查：

- ❗ **血液檢查**——專門檢測肌鈣蛋白水平，這是血液中指示心肌受損的蛋白質。
- ❗ **冠狀動脈造影**——這是一種特殊的 X 光檢查，將顯影劑注入供應心肌血液的動脈中。這可以透過放置手腕或鼠蹊部動脈內的導管來完成。血管造影將顯示這些動脈中的任何阻塞，以及血管壁內可能的撕裂。
- ❗ **心電圖 (ECG)**——將電極貼在胸部、手臂和腿部的皮膚上，透過測量心臟的電活動來檢查心臟功能。
- ❗ **電腦斷層掃描 (CT)**——這類似於冠狀動脈造影。它的優點是不需要將導管插入動脈，但精確度低於冠狀動脈造影。
- ❗ **血管內超音波 (IVUS) 和光學相干斷層掃描 (OCT)**——是在冠狀動脈造影期間使用特殊導管進行的診斷測試，用於觀察血管內部，可以更清晰地顯示 SCAD 或診斷其他動脈異常。
- ❗ **心臟超音波**——利用放置在胸部的探頭發出的超音波來觀察心臟結構和心臟的泵血功能。

如果您曾患有 SCAD 心臟病發作，是否建議進行心臟復健？

在 SCAD 心臟病發作倖存後，強烈建議進行心臟復健。每個 SCAD 病例都不同，因此量身定制的計畫對於幫助您輕鬆恢復正常生活至關重要。心臟復健計畫通常包括受監測的運動、營養諮詢、情感支持和教育。

您的醫生也可能建議其他類型的護理來幫助您康復。

您應該避免哪些類型的藥物？

如果您患有偏頭痛（通常與 SCAD 相關），應避免使用曲普坦類藥物 (triptans) 來治療偏頭痛。您的全科醫生和藥劑師將能指導您選擇最適合您的替代藥物。

由於 SCAD 被認為與荷爾蒙有關，您可能被指示採取非荷爾蒙形式的避孕措施，並避免接受任何荷爾蒙療法。

應對與支持：您的新常態

經歷 SCAD 心臟病發作可能是一個極其意外且令人恐懼的事件。鑑於這種病症通常影響有極少或沒有心臟病風險因素的人，這對患者及其家人來說可能非常可怕。好消息是，在醫院接受治療的患者預後非常好，通常冠狀動脈的撕裂會在 35 天內癒合。

每個病例都不同——在 SCAD 發生後的一段時間內，您可能感到更加疲倦或勞累。有些人需要長達 3 到 6 個月或更長時間才能找到他們的新常態。一些 SCAD 倖存者在心臟病發作後會感到輕微且不明原因的胸痛——給自己時間康復、進行心臟復健，並在有任何疑慮時尋求緊急醫療建議，這些都非常重要。

需要時間來接受發生在自己身上的事情，並適應日常生活的變化，這是完全正常的。事實上，心血管事件後的焦慮或憂鬱非常普遍，甚至有一個專有名稱——心血管事件後憂鬱或情境性憂鬱，其症狀甚至可能與創傷後壓力症候群相似。好消息是，這種情況很常見、可以治療，且通常是暫時的。欲瞭解更多關於焦慮和憂鬱的資訊，請造訪 www.BeyondBlue.com.au。

每個人應對和理解診斷結果的方式都不同，但重要的是，您確實需要花時間處理 **SCAD** 心臟病發作帶來的影響，並重新建立起您的「新常態」。一些建議包括：

- 📌 **管理壓力和焦慮**——不要忽視您的心理健康。很多時候，確診 **SCAD** 會讓人感到震驚，因此感到一定程度的壓力和焦慮是正常的。據了解，壓力和 **SCAD** 之間可能存在聯繫，因此找到管理生活中壓力和焦慮的方法非常重要。幾種方法包括：
- 📌 **與人傾談**——無論是心理學家、全科醫生還是家人，談論您的感受並表達您對健康可能導致壓力或焦慮的任何恐懼或擔憂，這點非常重要。
- 📌 **照顧好自己**——確保充足的睡眠、均衡健康的飲食，並找到應對壓力的方法（例如嘗試冥想、聽音樂），以幫助身體康復。如果您的 **SCAD** 與劇烈運動有關，在這種情況下，您應在幾個月內避免高強度運動，特別是等長收縮運動（isometric exercise）；否則，不要過度限制活動，特別是如果該活動能減輕壓力的話。
- 📌 **與其他 SCAD 患者建立聯繫**——加入一個理解您經歷的社群。澳洲有一個 **SCAD** 倖存者 Facebook 群組，聯繫全國各地有過類似經歷的男性和女性：www.facebook.com/groups/AustralianSCADsurvivors。也有為 **SCAD** 患者家屬設立的 Facebook 支援群組。

來源: Victor Chang 心臟研究所 (Victor Chang Cardiac Research Institute)

如果您或您認識的人需要進一步支援，請造訪
www.beyondblue.org.au 或致電澳洲 Beyond Blue：
1300 22 4636 尋求支援與建議。

SCAD 患者常見問題解答

它會遺傳嗎？

SCAD 幾乎肯定發生在具有遺傳傾向的人身上，並且可能發生在一個家庭的多名成員中。然而，遺傳或基因聯繫尚不明確，且在大多數情況下，一個家庭中只有一名成員受到影響。

SCAD 發生後，我什麼時候可以再次開車？

患者通常在出院幾天後即可開車，除非醫生提醒需要等待更長時間。

我什麼時候可以恢復性生活？

由於每個 **SCAD** 病例都不同，每個人恢復正常生活的能力也會有所不同。透過進行心臟復健並與您的臨床醫生溝通，您應該能獲得關於何時適合恢復性生活的指導。

遺憾的是，目前關於此問題尚無充分資訊，但好消息是大多數 **SCAD** 撕裂會在幾個月內癒合。這將取決於撕裂的大小和複雜程度。

復發的機率是多少？

根據研究，在 10 年的時間跨度內，復發機率約為 30%。後續心臟病發作的存活率非常高，因為倖存者已了解症狀並會撥打 000（澳洲緊急電話）。

患有 **SCAD** 後我可以運動嗎？

根據您 **SCAD** 的嚴重程度，您應該能夠從心臟復健開始恢復運動。即使您恢復到與 **SCAD** 發生前相似的運動習慣，我們也**不建議**獨自跑步或在偏僻地區運動。

然而，在劇烈運動時發生 **SCAD** 的人應非常緩慢地恢復運動，並避免已知會升高血壓的訓練，例如舉重（等長收縮運動）。

如果我感到胸痛，什麼時候應該去醫院？

如果您感到呼吸急促或持續疼痛超過 5 分鐘，請撥打 000 並告知他們您之前曾患過 **SCAD** 心臟病。

SCAD 心臟病發作的症狀有哪些？

與一般心臟病發作的症狀相同，儘管男性和女性之間可能有所不同。女性更有可能感到下顎、頸部或背部疼痛、噁心、頭暈或異常疲倦。如果您不確定自己是否心臟病發作，請尋求緊急醫療建議，並務必告知醫生、護士或醫護人員您之前的 **SCAD** 心臟病史。

來源: Victor Chang 心臟研究所和梅奧診所 (Mayo Clinic)

接下來該怎麼辦？

您並不孤單！透過 Facebook 倖存者群組與其他 **SCAD** 倖存者建立聯繫。

SCAD Research Inc Australia 也在澳大利亞各地舉辦 5k **SCAD**addles For Research 步行活動。這些步行活動是結識其他倖存者及其朋友和家人好機會，同時為 **SCAD** 心臟病發作的醫學研究籌集急需的資金。

加入 **Victor Chang** 心臟研究所的 **SCAD** 研究計劃。

Victor Chang 心臟研究所正在領導澳大利亞對自發性冠狀動脈剝離（**SCAD**）的研究，以試圖了解這種疾病的原因。目前，對 **SCAD** 的了解不多，因此本研究非常重要。

研究所的研究人員正在尋找導致這種疾病發展的基因變異，他們需要您的幫助！

如果您曾經有過 **SCAD** 心臟病發作並希望了解更多關於這個研究計劃的資訊，請發送電子郵件至 scad@victorchang.edu.au。

您也可以註冊加入梅奧診所的自發性冠狀動脈剝離（**SCAD**）研究中的許多澳大利亞 **SCAD** 倖存者。電子郵件 mayoscad@mayo.edu

有關 **SCAD** 心臟病發作的更多資訊或支持群組的鏈接，請訪問 www.scadresearch.com.au。

要聯絡您所在地區的心臟康復計劃，請致電澳大利亞心血管健康與康復協會（Australian Cardiovascular Health & Rehabilitation Association）+612 9431 8653 或心臟病基金會（Heart Foundation）www.HeartFoundation.org.au。