

認識心律不整

一、何謂心律不整

正常成人在休息狀態每分鐘心跳速率為 60~100 次，大部分的人在 60~80 次之間，且是從正常心房竇結所發出，即為竇性節律。心律不整是指心臟節律不規則的跳動，導致過快、過慢或不規則。

二、心律不整的症狀

心悸、胸悶、胸痛、呼吸短促、頭暈、嚴重時會全身無力、倦怠、心臟衰竭、呼吸困難、低血壓、昏厥、意識改變。

三、日常生活注意事項:

1. 正常生活起居，維持情緒穩定，放鬆心情，放慢腳步。
2. 避免菸、酒、濃茶、濃咖啡，且勿濫用減肥藥或興奮劑。
3. 飲食方面：
 - (1) 避免高熱量、高油脂、高膽固醇等食物。
 - (2) 攝取足夠鎂與鉀離子，有助於平衡鈣的作用以減緩心跳及心肌收縮力。
 - *含鎂食物：豆類、核果類、麥麩。
 - *含鉀食物：香蕉、蕃石榴、葡萄乾、蘋果、海帶、牛肉、鱈魚。
4. 注意其他疾病的醫療控制，如：高血壓、糖尿病、氣喘...等。
5. 學習自我監測脈搏的次數（1 分鐘）及跳動形式並記錄。
◎常測量脈搏跳動的部位：腕動脈-手腕外側；肘動脈-手肘內側
6. 了解發病的先兆，以自我掌控，並告知親友，以便發作時知道如何協助，必要時儘速送醫。
7. 當病況發作時應立即停下手邊工作，休息是停止工作的最佳方法。
8. 當心博過速發作時，可深吸一口氣並向腹部施壓，有如排便時用力，或按摩頸動脈竇，以刺激副交感神經，使心跳變慢。
9. 養成每日適當運動的習慣，可增強心肌功能。
10. 抗心律不整藥物仍有副作用，須配合醫囑服藥，勿自行調藥或停藥，以免發生意外。
11. 心律不整治療後，一定要按時到醫師門診追蹤檢查。

