

# 心律不整

經心臟科醫師檢視



## 一. 心臟為什麼會跳動？

1. 心臟在人體循環系統中扮演火車頭的角色，靠著它規律且有效的收縮，才能將血液輸送至身體各器官組織。
2. 在心臟右心房的後上方有一群具有發電功能的細胞聚集稱之為竇房節，扮演著發電機的角色，所產生的電再經由心臟內的傳導系統傳至心房及心室，造成心房及心室的收縮而造成心跳。

## 二. 正常人會感覺到自己心臟在跳嗎？

一般人的心跳在正常休息時為每分鐘六十至一百下之間，而且跳動規律。在運動時心跳會加快，晚上睡覺時則會減緩。正常人在靜止狀態時通常是不會感覺到自己的心跳。

## 三. 心律不整症狀：

1. 臨床上最常發生的症狀是心悸、胸悶、胸痛、突然感覺心臟的跳動和撞擊，甚至會有暈眩、昏厥、呼吸困難的情形，此時應立即就醫。
2. 心律不整嚴重甚至會發生血壓下降、冒冷汗、休克、心跳停止、猝死等心臟科急症。

## 四. 導致心律不整的原因：

1. 生理性的心律不整：心臟本身的疾病，有些是先天性心臟的問題，有些是後天因心血管疾病所導致的心律不整。
2. 心理性心律不整多起因於興奮、緊張、壓力、情緒失控等原因。
3. 外物所導致的心律不整，即是因長期服用利尿劑、減肥藥、安非他命，甚至喝含有咖啡因的飲料等，此外如嘔吐、腹瀉、脫水等導致電解質異常時都會造成心律不整。



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#6383



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766

## 五. 心律不整的診斷方法：

心律不整的診斷，除了理學檢查外，最簡單的即是心電圖檢查，包括一般常規心電圖、運動心電圖及二十四小時心電圖檢查等。

## 六. 心律不整的治療方法：

在確定心律不整的原因及種類後，治療的方法有藥物治療，電燒術治療，而必要時，可裝置心律調節器。

## 七. 心律不整患者平時生活中應注意：

1. 不宜過餓、過飽，大便宜通暢。
2. 注意休息，輕者可做適當活動，但運動不宜過於劇烈，嚴重者需絕對臥床靜養。
3. 嘈雜聲音的刺激可以加重病情，故要保持環境清靜，禁止喧嘩。
4. 避免喜、怒、憂、思等精神刺激。衣服不要太緊，呼吸困難時應將鈕扣鬆開。
5. 氣促而不能平臥者應用被褥墊高背部或採用半臥位。
6. 有水腫者飲食宜低鹽，控制攝取水量，記錄出入量，測腹圍，隔日測體重。要密切觀察症狀、血壓、心率的變化。
7. 如果出現呼吸困難，唇色紫紺，出汗，肢體冷等情況應馬上撥打急救電話。

## 八. 飲食注意：

1. 盡量少吃刺激性食物和少喝刺激性飲料（濃茶、咖啡、氣泡性飲料）。
2. 盡量採清淡飲食
3. 少吃高油脂、高膽固醇食物。
4. 禁菸、禁酒：香煙中的尼古丁容易造成血管硬化、血管收縮、心律不整。

