

何謂心律不整

李冠毅/林晉宇/張世霖

2022/7/20 修訂

正常人的心跳是穩定而規律的，若心跳過快、過慢或不規律便稱為心律不整。正常人休息時的心率是心臟打血供應您身體所需的最低量。一般成人在休息狀態每分鐘心跳速率為 60~100 次，且是由右心房的竇房結所發出，即竇性節律。若心率略低於 60 通常不會有什麼大問題。它可能是服用乙型阻斷劑等藥物的結果。有很多經常從事體育活動的人或是運動員，常常心跳比較慢，因為其心臟肌肉是更為強而有力，不需要快速收縮就能維持足夠的供血量。

如何測量脈搏？

找到脈搏最好的地方包含：

- 手腕（就是所謂的"把脈"）
- 肘的內部（肘動脈）
- 脖子邊（頸動脈）
- 腳的背面（足背動脈）

要得到最準確的數字，可以把手指放在你的脈搏上，計算 60 秒內跳動的次數。

心律不整會有什麼症狀？

若因心跳過快、過慢或不規律，會感覺到心悸、胸悶、胸痛、呼吸短促、頭暈、嚴重時全身無力、倦怠、心臟衰竭、呼吸困難、低血壓、意識改變或昏厥。

日常生活中該如何預防心律不整？

1. 正常生活起居，維持情緒穩定，勿長期處於高壓或緊繃的環境，放鬆心情，放慢腳步。
2. 避免抽菸或刺激性的食物如飲酒、濃茶、濃咖啡，勿濫用減肥藥或興奮劑。
3. 飲食方面：
 - (1) 避免高熱量、高油脂、高膽固醇食物。
 - (2) 攝取足夠的鎂與鉀，有助於平衡鈣的作用以減緩心跳及心肌收縮，可改善或預防心搏過速發作。
含鎂食物：豆類、核果類、麥麩。
含鉀食物：柑橘類、香蕉、番石榴、蘋果、莧菜、海帶、牛肉、鱈魚。
4. 養成每日運動的習慣，適量運動有助於改善心肌功能。
5. 注意其他疾病的醫療控制，如：高血壓、糖尿病、氣喘…等。
6. 學習自我監測脈搏次數(1分鐘)及跳動形式並記錄。

7. 坊間許多智慧手環或手錶有紀錄心率之功能，可能偵測到潛在心律不整，若有需要可考慮配戴。惟這類器具的準確與參考性仍有待商榷，心律不整之確定診斷與後續治療仍務必得經由專業心臟科醫師評估及處方。

心律不整該如何治療？

1. 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，必要時可盡快送醫。
2. 每當心律不整發作時應立即停下手邊工作且休息，休息是使心跳回復正常節律的最佳方法。
3. 若心搏過速，並且造成有昏痛喘的症狀，建議要到急診檢查。
4. 抗心律不整藥物偶有副作用，請務必配合醫囑服藥，勿自行調整藥量或停藥。
5. 若是心律過速，您的醫師可能會建議藥物治療或是施行電氣燒灼術，請與醫生討論您的狀況適合哪一種治療方式
6. 若是心律過慢則可能建議需要做藥物的調整或是進一步抽血做檢查，嚴重時需置放心律調節器
7. 不論何種狀況，請一定要按時到心臟科醫師門診追蹤檢查。