

心律不整

一、什麼是心律不整？

心律不整是指心臟跳動太快、太慢或不規則，與正常規律「規律、有力」的心跳不同。一般成年人安靜時心跳約 60-100 下/分鐘，多數人落在 60-80 下之間。部分心律不整是短暫、良性的；但有些類型（如心房顫動、嚴重心搏過速或過緩）可能增加中風、心衰竭或猝死風險，需要醫師評估與規律追蹤。

二、常見的心律不整&原因

- 1.竇性心搏過速：例如運動、熬夜、喝濃茶咖啡或壓力大時，心跳明顯變快。
- 2.早搏：會覺得「心臟少跳一下、突然用力一跳」，多見於壓力大、睡眠不足、咖啡因或能量飲料攝取過多。
- 3.心房顫動：心跳明顯不規則、忽快忽慢，容易合併喘、胸悶、頭暈，是較需要注意的心律不整。
- 4.心搏過緩：休息時心跳持續低於 50 下/分鐘且有不舒服症狀（如頭暈、快暈倒），可能為病態性心搏過緩。

可能出現的症狀：

- (1)心悸、覺得心臟「亂跳」、「怦怦跳」
- (2)頭暈、眼前一黑、快要暈倒
- (3)胸悶、胸痛、喘不過氣
- (4)全身無力、容易疲倦、專注力下降

若合併持續胸痛、大汗、講話含糊、單側肢體無力或真正失去意識，可能為心肌梗塞或中風等急症，須立即打 119 求救。

三、日常照護

- 1.生活作息調整:盡量固定睡眠時間，每晚 6-8 小時，避免「爆肝式」熬夜。
- 2.長時間念書或打電動，每 50-60 分鐘起身活動、伸展一下。
- 3.練習紓壓：深呼吸、正念冥想、運動、寫日記或與朋友聊聊，減少壓力對心跳的影響。
- 4.均衡飲食：多蔬菜、水果、全穀類，減少精緻澱粉與含糖飲料，可維持理想體重與心血管健康。
- 5.少油、少鹽、少反式脂肪：少吃炸雞、薯條、洋芋片、奶油酥皮類點心。
- 6.適量優質蛋白質與好油脂：多選魚類、豆類、堅果類，有助心臟功能。
- 7.補充鉀、鎂：如香蕉、芭樂、深綠色蔬菜、豆類、堅果，有助穩定心律。
- 8.避免刺激物：減少濃茶、濃咖啡、能量飲料、含酒精飲品，若發現每次喝某種飲料後都出現心悸，建議直接停用並與醫師討論。
- 9.適量運動:每週至少 150 分鐘中等強度有氧運動（快走、慢跑、騎腳踏車、有氧舞等），可分多天完成。
- 10.運動中如出現胸痛、明顯喘不過氣、嚴重心悸或頭暈，應立即停止，儘速就醫。

四、什麼情況要儘速就醫或打 119？

- 1.心悸合併持續胸痛、胸悶
- 2.嚴重呼吸困難、大汗
- 3.頭暈快暈倒、真正失去意識
- 4.突然出現：口齒不清、臉歪、單側手腳無力或麻木、視力模糊（疑似中風）。
- 5.本身已有心臟病、心律不整病史或裝有心律調節器，症狀明顯比平常嚴重。

五、若醫師已診斷你有心律不整，請遵從以下幾點：

- 1.規律回診與追蹤檢查：依醫囑安排心電圖、24 小時心電圖（Holter）、心臟超音波等。
- 2.按時用藥，不任意停藥：抗心律不整藥物、抗凝血藥等不可自行增減、停藥或改時間服用。
- 3.避免自行服用感冒成藥、減肥藥、提神飲品或保健品，有任何新藥或補品請先詢問醫師或藥師。
- 4.運動前評估：依專科醫師建議調整運動強度，如有不適立即停止。
- 5.若需住院治療或接受電燒消融術、裝心律調節器等侵入性治療，請遵照醫護人員術前、術後衛教指導。