

# 台南應用科技大學衛生保健組

## 衛教單張宣導

### 認識心律不整

#### 病因：

心臟跳動是由右心房的竇房結來控制，經由房室節、希氏束，把電刺激由心房傳回心室，引起的心臟收縮，以維持正常血壓及身體所需血液供應。正常人心臟的跳動是有規律的，且會隨身體狀況(活動量、情緒)，而加快或減慢，只要每分鐘規則跳動 60-80 次(不超過 100 次)，並且是由正常竇性節律點(竇房結)所傳出的，都可視為正常心律。反之，當心臟的電氣傳導系統出現問題，例如：有一個以上的節律點、出現傳導短路或迴流等，就可能誘發心律不整而產生心跳不正常的現象，包括：心跳過慢、過快或不規則。

#### 發生原因及病症：

造成心律不整的原因很多，包含：心臟病、體溫失調、內分泌疾病、神經系統疾病、呼吸系統疾病、電解質異常、精神疾病、毒物或藥物之影響……等，需就醫追查病因。

心律不整的種類很多，對心臟供應全身血液的影響各有輕重不同之影響。依心律不整的類別，病人可以是全無症狀或感覺心跳不規律、心悸、呼吸不順、胸悶、頭重腳輕、四肢無力、昏厥，嚴重者甚至猝死。醫師會根據心律不整之原因與種類決定心律不整是否需要治療，輕微的心律不整可能只需觀察而不需服藥，嚴重的心律不整可能需要急救，以電療、藥物或其他方法挽救生命。

#### 預防及注意事項：

每人應學會量自己的脈搏，以了解自己平常的心律，通常以量橈動脈（手心朝上，手腕附近靠近大拇指側會跳動處即是）為主。遇有心律不整的現象時，應儘早就醫。某些食品與生活壓力可能會影響自主神經系統並改變心律，因此平常宜盡量少喝茶、可樂、咖啡，勿喝酒、勿吸菸，並保持生活正常。

對可能導致心律不整的疾病也需配合醫囑加強控制或預防。嚴重的心律不整會導致猝死，只需三至五分鐘即可造成大腦不可逆的傷害，平日若可學會心肺復甦術便能對旁人即時伸出援手。

#### 何時找醫生？

當發現心跳有不正常的現象時，應儘早就醫。有些心律不整必須立刻作心電圖檢查，才能確定診斷。