

# 心律不整

即心臟節律不正常，過快、過慢或不規則。正常成人在休息狀態每分心跳速率為60~100次。

一、**心律不整的症狀**：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、昏厥、意識改變。

## 二、日常生活注意事項

(一)、**勿吸菸、飲酒**，勿濫用減肥藥或興奮劑。

(二)、飲食方面：

1. **避免高熱量、高油脂、高膽固醇食物、避免喝濃茶及濃咖啡。**

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，有助於改善心搏過速發作。(含鎂食物如:豆類、核果類、麥麩; 含鉀食物包含:香蕉、番石榴、葡萄乾、蘋果、海帶、牛肉、鱈魚)。

(三)、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，必要時可盡快送醫院醫治。每當病況發作時應立即停下手邊工作(休息是停止發作的最佳方法)

(四)、**學習自我監測脈搏次數(1分鐘)及跳動形式並記錄**。常測量的部位如：(1)腕動脈：手腕外側。(2)肘動脈：手肘內側。(3)頸動脈：喉結兩旁頸部近下巴。

(五)、當心搏過速發作時，可深吸一口氣並向腹部施壓，有如排便時的用力，或按摩頸動脈竇，以刺激副交感神經，使心跳減慢。

(六)、**適當運動**，可增強心肌功能，養成每日運動的習慣。

(七)、**必須配合醫囑服藥**，勿自行調藥或停藥，以免發生意外，按時到門診追蹤檢查。