



如小鹿亂撞般的心跳—— 認識心律不整

◆ 檢驗醫學部抽血、心電圖檢查組醫事檢驗師 賴秋伶

如果小鹿亂撞般的心跳不是來自戀愛期的悸動，而是在靜態狀況下可以明顯感覺心臟在「砰砰跳」，那就有可能是心律不整了。

何謂心律不整

心臟是由左右心房及左右心室四個腔室組成，正常的心跳起源於心臟右心房上的天然節律器稱之為竇房結，啟動時帶動整體心房的搏動，同時向下傳遞至房室結並造成整體心室的搏動來完成

一次心跳，正常的心跳是每分鐘 60 ~ 100 次，少於 60 次為心跳太慢，大於 100 次則為心跳過快，若在傳導路徑上出了問題，則會造成心跳不規則，這些都是心律不整的範疇，且每個年齡層都有可能發生心律不整。

何時需要就醫

心律不整有些是無症狀的，但嚴重時也有可能致命，像是心室頻脈或心室顫動，因此不能輕忽心律不整的症狀。

- **心跳過快：**

跑步、發燒或緊張狀態下，心跳都會加速，但需考慮易被忽略的疾病如甲狀腺機能亢進，另外，和服用中的藥物也可能有關，症狀為暈眩、昏厥、心悸、休克等，嚴重時甚至可能猝死。

- **心跳過慢：**

有些人天生比較慢，另外像運動員的心臟，許多都在每分鐘 50 幾下，而只有心跳數低還不能視為異常，不過心跳太慢導致疾病的可能性很高，會出現頭昏眼花，走路不穩甚至疲倦感和呼吸喘等症狀，嚴重時也可能造成心臟衰竭。

- **心跳不規則：**

正常的節律下，有時吸氣時脈搏的間隔變短，呼氣時間隔變長的情況叫呼吸性心律不整，常見於年輕人，這是生理性不用擔心，但若出現心悸、胸悶、胸口痛，則仍需就醫。

如何診斷心律不整

- 除了一般理學檢查，最簡單且常用的方法即是心電圖檢查。
- 若不是持續的，而是偶發或陣發性的，會安排二十四小時心電圖檢查，

記錄一整天來評估心律不整的發作及嚴重性。

- 若非每天發作，頻率較低，則可安排一週心臟事件記錄之檢查，利用一週時間，有發作的感覺即可記錄，方便醫師評估。
- 如果懷疑有其他合併症，則可能檢查運動心電圖、心臟超音波甚至是心導管電氣生理學。

日常生活預防心律不整

- 避免高油高糖高膽固醇的食物，維持標準體重。
- 正常生活起居，保持情緒穩定，因為壓力或生氣都會引起心律的問題。
- 避免吸菸、限制飲用酒類及少喝含咖啡因飲料。
- 勿亂服成藥，有些感冒藥會誘發心跳加快。

結論

心律不整是很常見的心臟疾病，但許多人在年輕時易忽略，到老年時才警覺，其實長期心律不整對血管的健康有很大的威脅，如心房顫動，可能會形成血栓，若塞住腦血管則會腦中風，因此如果能早期診斷早期治療，將減少心律不整帶來的生命威脅。