



## 心律不整衛教指導

### ❖ 心律不整常見原因：

1. 生理性的心律不整：心臟本身的疾病，有些是先天性心臟的問題，有些是後天因心血管疾病所導致的心律不整。
2. 心理性心律不整多起因於興奮、緊張、壓力、情緒失控等原因。
3. 外物所導致的心律不整，即是因長期服用利尿劑、減肥藥、安非他命，甚至喝含有咖啡因的飲料等，此外如嘔吐、腹瀉、脫水等導致電解質異常時都會造成心律不整。

### ❖ 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。

### ❖ 日常生活注意事項

1. 勿吸菸、飲酒，避免濃茶、濃咖啡，勿濫用減肥藥或興奮劑。
2. 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，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)。
3. 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)
4. 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。
5. 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。
6. 適當運動，可增強心肌功能，養成每日運動的習慣。
7. 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。

### 參考文獻：

蔡仁貞、梁穎、洪美英、高秋惠、楊易宏、張效煌(2016)·心臟疾病護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理上冊(七版，759-781 頁)·台北市：華杏。

