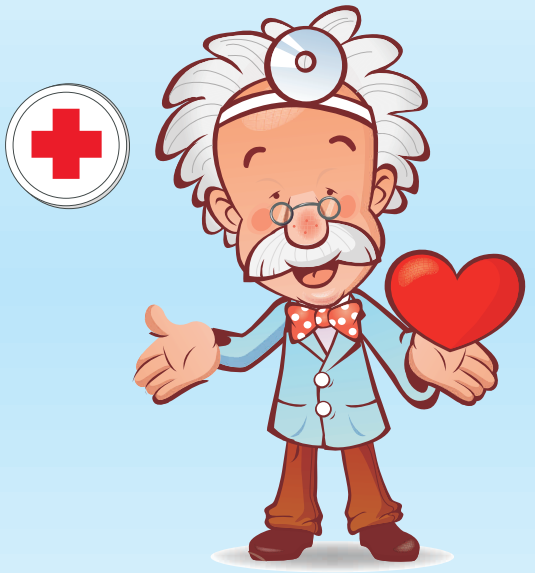
內科衛教系列 37

心律不整



護理部 印製

諮詢專線：03-3613141 轉
3581．3582（5A 病房）
3583．3584（5B 病房）
7585．7586（5C 病房）

104.03版 822296 B42690

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人
聖保祿醫院

一、心律不整是什麼？

所謂心律不整，就是心臟節律不正常，一般正常心跳速率的定義是每分鐘60至100下，且跳動是規律的，心跳不正常的現象，包括心跳過慢、過快或不規則都稱為「心律不整」。

二、心律不整的原因？

正常人的心跳速率會受到許多因素的影響而改變，例如運動時心跳會加快，而休息或睡覺時心跳會變慢。另外像咖啡或茶的刺激、發燒、緊張、壓力過大、疼痛、缺氧、貧血、低血壓、藥物、及心臟本身的問題，均可能引起心律不整。

三、心律不整的症狀

心悸、心絞痛、呼吸困難、軟弱無力、疲倦、頭暈、四肢水腫、反覆性暈眩等。

四、常見檢查

（一）抽血檢查。
（二）心電圖檢查。
（三）X光檢查。
（四）心臟超音波或核子心肌掃描及心導管檢查等。

五、治　療

（一）藥物治療。
（二）植入式心臟去顫器。
（三）人工心臟調節器：可分為暫時性及永久性。

六、如何自我照護

（一）瞭解會導致心律不整的原因，例如：藥物、電解質不平衡、心臟疾病、腎臟疾病等，並預防發作。
（二）預防偏食導致鉀或鈣離子不平衡之情形，避免咖啡、酒類、飲料、檳榔、茶類等刺激性食物。
（三）瞭解藥物治療的作用及注意事項，按時服用藥物及追蹤病情。
（四）戒菸、戒酒。
（五）每日監測並紀錄心跳，如果心律突然變快、異常緩慢（每分鐘小於60次）或節律不規則時，均應聯繫醫師及告知異常現象。
（六）當發生胸悶、心悸、頭暈、異常疲倦、軟弱、暈厥等以上心律不整症狀時，應返院就醫。