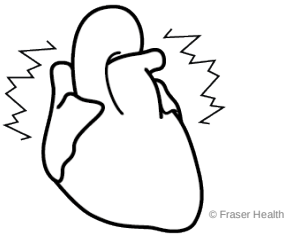
Chinese Traditional

心房顫動：如何照顧我的健康
Atrial Fibrillation: What to do for my health

心房顫動 (或稱 A-Fib) 是一種常見的心律不整問題。當控制心跳的電流訊號變得不規律，令心臟上方抖震（或顫動），這時心臟便不能好好地泵送血液。



心房顫動本身不會危害性命，但需要治療以防止併發症。當血液不能適當地流經心臟時，便會凝固起來；若血塊流往腦部，便會導致中風。

常見的治療方法

- **心臟藥物**能控制心跳的速度或節奏。
- **稀血藥**須每天服用以防止血液凝固。有些人需要定期驗血來檢查凝血狀況。醫生或藥劑師查閱驗血結果，然後告訴患者是否需要調整藥物的劑量。
- **心臟起搏器**是植入於體內，利用電流訊號控制心跳。連同藥物一起使用。
- **心臟復律或燒灼術**是使用輕微的電流或溫度的改變來弄傷或破壞那些引發不正確電流訊號的心臟細胞。

我對自己心房顫動的獨特經歷是專家。

我是管理好自己心房顫動情況的最重要的人。

留意心房顫動的癥狀

☐ 我知道要注意什麼，也知道並不是每個人都感覺到這些癥狀：
- 感到暈眩、頭昏或軟弱無力
- 胸口感到疼痛、被壓或不適
- 氣喘
- 怦怦的、撲動的或快速的心跳

☐ 我知道每當我感到任何心房顫動癥狀時都須記錄下來，並寫下我當時正在做什麼活動。

留意中風的癥狀：想想 FAST 這個英文縮寫

☐ 我知道心房顫動可增加中風的機會。

☐ 我知道要留意這些癥狀，並按 FAST 來快速應對：
- **F**ace（面部）：有無面歪嘴斜？
- **A**rms（手臂）: 您可以提高雙臂嗎？
- **S**peech（說話）: 是否含糊不清或詞不達意？
- **T**ime（時間）: 是時侯立即致電 9-1-1。

保持活躍和健康飲食

- ☐ 我知道如何保持活躍。我知道長遠來說，做運動和健康的飲食對我是重要的。
- ☐ 我已得到一些指引，知道如何回復做運動／性生活。

服用我的藥物

- ☐ 我知道我的藥物能令血液變稀，防止血液凝固。
- ☐ 我知道我是否需要定期驗血來檢查凝血情況。
- ☐ 我將領取需要補充的藥物，並再次向藥劑師查詢服用方法。
- ☐ 在停用任何藥物之前，我將先徵詢我的藥劑師或醫生。

戒煙

- ☐ 如果我是吸煙者，我知道爲了健康最好就是停止吸煙。
- ☐ 如果我要尋求協助戒煙，可以瀏覽網址 www.quit.now.ca 或致電 1-877-455-2233。

定期接受身體健康檢查

- ☐ 回家後我將在一(1)星期內約見我的家庭醫生。如果我沒有家庭醫生，我將告訴護士。
- ☐ 我將與醫生商討我的健康狀況和隨後的護理工作，包括是否需要驗血。
- ☐ 我將詢問應否約見心臟科醫生。
- ☐ 我將就我的心房顫動問題，查詢有關前往心臟科診所的事宜。
- ☐ 我知道如果我長時間感到憂慮或抑鬱，可以隨時尋求幫助和支援。

應付心房顫動的資源

菲沙衛生局心臟科服務

- 心臟檢查計劃（Cardiac Check-In Program）
- 心房顫動診所
  - 皇家哥倫比亞醫院(Royal Columbian Hospital)
  - 阿博斯福地區醫院(Abbotsford Regional Hospital)
  - Jim Pattison 門診護理及手術中心

計劃需由醫生轉介參加。

菲沙衛生局支援計劃

- 起來做運動課程（Get up and Go Classes）
  (少量費用，65 歲或以上)
  在各社區中心舉辦
  604-587-7866
- 戒煙診所
  在 Ridge Meadows 醫院舉辦
  604- 463-1820

網址和社區資源

- www.HealthLinkBC.ca 8-1-1
  網上資訊，或於早晚任何時間致電給註冊護士、藥劑師或營養師查詢。
- 尼古丁替代治療 8-1-1
  爲任何卑詩省民免費提供戒煙用的尼古丁貼片、硬糖、吸入器或口香糖。
- 慢性疾病自我管理
  www.selfmanagement.ca 604-940-1273
  由域多利大學協助提供 1-866-902-3767
- 心臟及中風基金會
  www.heartandstroke.bc.ca 778-372-8000
- 心肺健康學會
  heartandlung.ca
  由卑詩大學協助提供