

## Tim Đập Nhanh Heart Palpitations

Tim đập nhanh (heart palpitation (phát âm nghe như pal-pih-tay-shun)) là khi quý vị cảm thấy tim như đang đập thình thịch (đánh trống ngực), đập thật nhanh, hoặc đập yếu. Quý vị có thể cảm thấy như tim mình đập hụt một nhịp hoặc đập dư một nhịp. Quý vị có thể cảm nhận quá nhiều về nhịp tim đập. Các cảm giác này đôi khi có thể xảy ra ở ngực, cổ, hoặc cổ họng. Trong khi quý vị cảm thấy đánh trống ngực, nhịp tim của quý vị có thể là bất bình thường mà cũng có thể không.

Tuy trống ngực có thể làm quý vị lo âu nhưng đa số các trường hợp tim đập nhanh đều vô hại và sẽ tự động hết mà không cần điều trị.

Trong những trường hợp hiếm hoi, tim đập nhanh có thể là dấu hiệu của một bệnh tim nghiêm trọng hơn và cần phải được điều trị.

### Các nguyên nhân thông thường khiến tim đập nhanh

- Căng thẳng, lo âu, sợ hãi, hoặc hoảng hốt
- Chất caffeine (cà phê, trà, cola, các loại thức uống năng lượng)
- Chất nicotine từ các sản phẩm thuốc lá
- Rượu, các loại thức uống năng lượng
- Các loại thuốc bất hợp pháp như amphetamines và cocaine
- Các loại thuốc tây như thuốc thông mũi, thuốc viên ăn kiêng, hoặc các loại thuốc suyễn
- Vận động cơ thể quá mức
- Các thay đổi về kích thích tố liên quan đến kinh kỳ, thai nghén, hoặc tắt kinh
- Các bệnh như sốt, thiếu máu, bệnh tuyến giáp, tình trạng mất quân bình electrolyte

### Khi nào nên nhờ giúp

Sắp xếp đến bác sĩ gia đình càng sớm càng tốt nếu:

- Tình trạng tim đập nhanh của quý vị mỗi lần kéo dài hơn 2 tiếng.
- Quý vị để ý thấy đánh trống ngực thường xuyên hơn.
- Cảm giác trong những lúc tim đập nhanh trở nên mạnh hơn và khó chịu hơn.

Hãy gọi số 9-1-1 nếu quý vị bị bất cứ tình trạng nào sau đây cùng với tim đập nhanh:

- Đau ngực, nặng ngực, hoặc cảm thấy tức ngực
- Ngất xỉu
- Khó thở
- Ra mồ hôi nhiều
- Lẫn lộn nhiều
- Cảm thấy chóng mặt hoặc váng đầu nhiều

### Điều trị tim đập nhanh

Cách điều trị sẽ tùy theo nguyên nhân làm tim đập nhanh.

Nếu tim đập nhanh là vì sinh hoạt trong cuộc sống hàng ngày của quý vị, bác sĩ sẽ giúp quý vị nhận định nguyên nhân nào làm cho tim đập nhanh và làm việc với quý vị để soạn ra một kế hoạch nhằm tránh các nguyên nhân đó.

Nếu tim đập nhanh là vì một chứng bệnh, bác sĩ sẽ chú trọng điều trị bệnh đó.

Nếu tim đập nhanh là tác động phụ của một loại thuốc, bác sĩ sẽ xét đến việc thay đổi liều lượng hoặc loại thuốc.

### Muốn biết thêm, nên hỏi:

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Dược sĩ
- HealthLinkBC - gọi số 8-1-1 (hoặc 7-1-1 cho người điếc hoặc lãng tai) hoặc đến HealthLinkBC trên mạng tại [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)

### Quý vị có thể làm gì để giảm bớt hoặc ngừa tim đập nhanh

Mỗi ngày hãy viết ra những gì quý vị ăn và uống, các hoạt động của quý vị, và khi nào tim quý vị tim đập nhanh. Viết ra như vậy sẽ giúp quý vị thấy được những gì có thể là nguyên nhân tim đập nhanh. Sau khi biết nguyên nhân nào có thể làm tim đập nhanh thì quý vị có thể tìm những cách tránh.

Các hướng dẫn tổng quát để giảm bớt hoặc ngừa tim đập nhanh:

- Nếu quý vị lo âu hoặc bị căng thẳng, hãy thử những cách tập cho người thoải mái và hít thở hơi dài.
- Giảm bớt hoặc ngưng uống các loại thức uống có chất caffeine.
- Giảm bớt hoặc ngưng uống rượu.
- Không hút thuốc hoặc dùng các sản phẩm thuốc lá.
- Tập thể dục thường lệ.
- Cố ngủ mỗi đêm từ 6 đến 8 tiếng. Dành thì giờ nghỉ ngơi.
- Đừng uống bất cứ loại thuốc nào có chứa pseudoephedrine, epinephrine, hoặc ephedrine. Thí dụ về các loại thuốc này là thuốc ho và thuốc cảm, thuốc rỏ mũi, hoặc thuốc giảm dị ứng.