

急救服务 Emergency Services

心悸 Heart Palpitations

心悸 (palpitation, 音似: 派-匹-忒-逊) 是指您觉察到心脏剧烈撞击、心跳快速或心脏振动的现象。您可能感觉心脏少跳了一拍, 或多跳了一拍, 或者对心跳有特别明显的感觉。这些感觉可能发生在胸部、颈部或者喉咙处。发生心悸时, 心律可能正常, 也可能不正常。

虽然心悸会令人感觉不安, 但是大多数的心悸对身体无碍, 而且不需要治疗就会自行消失。

少数情况下, 心悸可能是严重的心脏疾病的征兆, 需要进行治疗。

心悸的常见诱因

- 压力、焦虑、恐惧或者惊慌
- 咖啡因 (咖啡、茶、可乐、能量饮料)
- 烟草产品中的尼古丁
- 酒精、能量饮料
- 非法毒品, 如安非他命和可卡因
- 药品, 如鼻塞缓解药、减肥药或哮喘药
- 剧烈运动
- 月经、怀孕或者闭经等引起的荷尔蒙变化
- 发烧、贫血、甲状腺、电解质失衡等病症

何时应该寻求帮助

如果出现下列情况, 您需要立刻约诊家庭医生:

- 心悸持续时间超过两个小时
- 心悸发生越来越频繁
- 心悸期间各种感觉更强烈或不适感增加

如果心悸发生时伴随以下情况, 请立即拨打 9-1-1:

- 胸部疼痛, 胸部有压力或胸部发紧
- 晕厥
- 呼吸困难
- 大量出汗
- 思维混乱
- 感觉眩晕

心悸的治疗

对心悸的治疗根据导致心悸的不同原因而定。

如果心悸由日常活动引起，医生会协助您找出引发心悸的原因，并与您共同制定方案来避免这些诱发心悸的因素。

如果心悸由身体健康状况导致，医生将着力治疗诱发心悸的疾病。

如果心悸由所服药物的副作用导致，医生将会考虑改变药物的数量或种类。

更多资讯，请咨询：

- 您的家庭医生
- 药剂师
- 拨打 HealthLinkBC 8-1-1（听障人士专线 7-1-1）或者上网浏览 www.HealthLinkBC.ca

如何减少或预防心悸

记录每天的饮食情况、日常活动以及心悸发生的时间。保持记录有助于找出引发心悸的原因。一旦明确是什么原因导致心悸发生，您就可以采取不同的方法来预防。

以下方法有助于减少或者预防心悸的发生：

- 如果您感到焦虑或者压力，尝试做一些放松运动及深呼吸。
- 减少或停止喝含咖啡因的饮料。
- 减少或停止饮酒。
- 不吸食烟草产品。
- 进行规律的锻炼。
- 尽量保证每晚 6 至 8 小时睡眠。充分休息。
- 不服含有伪麻黄碱、肾上腺素或麻黄素的药物，例如咳嗽药、感冒药、滴鼻剂、抗过敏药等。