

응급치료서비스 Emergency Services

## 심계 항진 Heart Palpitations

심계 항진(palpitation, ‘pal-pih-tay-shun’의 발음)이란 심장박동을 강하거나, 빠르게 뛰는 것이 느껴지는 증상입니다. 심계 항진이 나타날 때 심장이 박동을 건너뛰거나 정기적인 박동 이외에 또 다른 박동을 느낄 수 있습니다. 심장 박동이 강하게 느껴질 수도 있습니다. 때때로 가슴, 목, 목구멍에 이와 같은 느낌이 느껴질 수도 있습니다. 심계 항진이 발생할 때 심장 박동이 규칙적 또는 불규칙적으로 발생하기도 합니다.

심계 항진은 불쾌한 느낌이 동반될 수 있지만 별다른 치료 없이 자체적으로 좋아지는 것은 대부분입니다.

드문 경우에 심계 항진은 더 심각한 심장질환의 신호일 수도 있는데 이런 경우에 치료가 필요합니다.

### 심계 항진의 주요 원인

- 스트레스, 불안, 두려움, 공포감
- 카페인(커피, 차, 콜라, 에네지 음료)
- 흡연으로 인한 니코틴 섭취
- 알코올, 에너지 음료
- 암페타민과 코카인 등 불법 마약 복용
- 충혈 완화제, 다이어트 약, 천식 식료제 등 양물 복용
- 격렬한 운동
- 생리, 임신, 갱년기로 인한 호르몬의 변화
- 고열, 빈혈, 갑상선 질환, 전해질 불균형 등 의학적 질환

### 어떤 경우에 치료를 받아야 할까요?

다음과 같은 증상을 보인다면 가능한 빨리 가정의에게 진료를 받도록 하십시오.

- 심계 항진이 두 시간 이상으로 지속될 경우,
- 심계 항진의 발생 빈도가 높아질 경우,
- 심계 항진에 의한 불편감이 더욱 심해질 경우.

심계 항진과 **함께** 다음과 같은 증상을 보인다면 즉시로 9-1-1 로 전화하십시오.

- 흉통, 흉부 압박감이나 가슴이 조이는 느낌
- 기절
- 호흡 곤란
- 땀이 많이 남
- 정신적 혼란
- 현기증이나 어지러움

### 심계 항진의 치료법

심계 항진의 치료법은 원인에 따라 결정됩니다.

심계 항진이 환자의 일상 활동으로 인해 발생한 경우에는 의사가 환자에게 심계 항진의 유발 요인을 알아내도록 도와주고 환자와 함께 심계 항진의 유발요인을 피할 수 있는 계획을 세울 것입니다.

심계 항진이 기질적인 질환으로 인한 것이라면 의사가 심계 항진을 일으키는 질환을 치료하는 것에 초점을 둘 것입니다.

심계 항진이 약물부작용으로 발생한 경우에는 의사가 약물의 용량이나 종류를 바꿀 것입니다.

### 더 많은 정보를 원하시면:

- 가정의에게 문의하시거나,
- 약사에게 문의하시거나,
- HealthLinkBC 문의전화 8-1-1(청각 장애인이거나 난청인인 경우에는 7-1-1)로 전화하시거나 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 웹사이트를 방문하실 수 있습니다.

### 심계 항진의 예방법

매일 무엇을 먹는지, 무엇을 마시는지, 어떤 활동을 하는지, 그리고 심계 항진이 언제 나타나는지를 기록합니다. 이것은 심계 항진의 유발 원인을 알아보는데 도움이 됩니다. 심계 항진의 유발 원인을 알아내면 그 유발 원인을 피하도록 하는 것이 좋습니다.

심계 항진을 위한 일발적인 팁:

- 초조하거나 스트레스를 받는다면 긴장을 푸는 운동이나 심호흡을 해 보십시오.
- 카페인 든 음료를 적게 마시거나 끊는 것이 좋습니다.
- 술을 줄이거나 끊는 것이 좋습니다.
- 흡연하지 마십시오.
- 규칙적으로 운동을 하십시오.
- 매일 밤에 6 시간~8 시간 정도 잠을 자도록 하고 충분한 휴식을 취하십시오.
- 천식·감기 치료제, 점비약, 알레르기 치료제 등 프소이도에페드린, 에피네프린이나 에페드린이 들어 있는 약물을 복용하지 마십시오.