

急救服務 Emergency Services

心悸 Heart Palpitations

心悸 (palpitation, 音似: 派一匹一忒一遜) 是指您覺察到心臟劇烈撞擊、心跳快速或心臟振動的現象。您可能感覺心臟少跳了一拍, 或多跳了一拍, 或者對心跳有特別明顯的感覺。這些感覺可能發生在胸部、頸部或者喉嚨處。發生心悸時, 心律可能正常, 也可能不正常。

雖然心悸會令人感覺不安, 但是大多數的心悸對身體無礙, 而且不需要治療就會自行消失。

少數情況下, 心悸可能是嚴重的心臟疾病的徵兆, 需要進行治療。

心悸的常見誘因

- 壓力、焦慮、恐懼或者驚慌
- 咖啡因 (咖啡、茶、可樂、能量飲料)
- 烟草產品中的尼古丁
- 酒精、能量飲料
- 非法毒品, 如安非他命和可卡因
- 藥品, 如鼻塞緩解藥、減肥藥或哮喘藥
- 劇烈運動
- 月經、懷孕或者閉經等引起的荷爾蒙變化
- 發燒、貧血、甲狀腺、電解質失衡等病癥

何时应该寻求帮助

如果出现下列情況, 您需要立刻約診家庭醫生:

- 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

如果心悸發生時伴隨以下情況, 請立即撥打 9-1-1:

- 胸部疼痛, 胸部有壓力或胸部發緊
- 暈厥
- 呼吸困難
- 大量出汗
- 思維混亂
- 感覺眩暈

心悸的治療

對心悸的治療根據導致心悸的不同原因而定。

如果心悸由日常活動引起，醫生會協助您找出引發心悸的原因，並與您共同制定方案來避免這些誘發心悸的因素。

如果心悸由身體健康狀況導致，醫生將著力治療誘發心悸的疾病。

如果心悸由所服藥物的副作用導致，醫生將會考慮改變藥物的數量或種類。

更多資訊，請諮詢：

- 您的家庭醫生
- 藥劑師
- 撥打 HealthLinkBC 8-1-1（聽障人士專線 7-1-1）或者上網瀏覽 www.HealthLinkBC.ca

如何減少或預防心悸

記錄每天的飲食情況、日常活動以及心悸發生的時間。保持記錄有助於找出引發心悸的原因。一旦明確是甚麼原因導致心悸發生，您就可以採取不同的方法來預防。

以下方法有助於減少或者預防心悸的發生：

- 如果您感到焦慮或者壓力，嘗試做一些放鬆運動及深呼吸。
- 減少或停止喝含咖啡因的飲料。
- 減少或停止飲酒。
- 不吸食烟草產品。
- 進行規律的鍛煉。
- 盡量保證每晚 6 至 8 小時睡眠。充分休息。
- 不服含有偽麻黃鹼、腎上腺素或麻黃素的藥物，例如咳嗽藥、感冒藥、滴鼻劑、抗過敏藥等。