

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

**主題：【心律不整】心臟亂跳怎麼辦？**

發表日期：2023年10月12日(星期四)

發表人：心臟內科/蘇奕嘉醫師

你會覺得自己心跳跳得很快嗎？多少算快？一般正常的成年人，在休息狀態下每分鐘的心跳速率應在60~100次，而大部分人會是在60~80次之間。但不跳得太快才有問題，跳得太慢會有事！

成大醫院斗六分院心臟內科蘇奕嘉醫師表示，當心臟的跳動速率過慢、過快，或是不規則跳動時，稱之為心律不整；嚴重時，心臟可能無法將血液運輸至全身，導致器官受損或無法運作，甚至危及生命。

蘇奕嘉醫師指出，心律不整主要分成心搏過速和心搏過緩：心搏過速的定義為靜息心率（在清醒、安靜狀態下的心跳速率）每分鐘超過100下；心搏過緩則是每分鐘低於60下，但需要特別注意的是：運動、經常運動者或深度的放鬆，也可能會有較低的靜息速率。此外，不規則、忽快忽慢的心律，也是心律不整的表現。

常見的心律不整症狀，除了與心臟、心跳有關的胸部或頸部跳動感、心跳加速或自覺心臟怦怦跳、心跳緩慢外，還有胸痛、喘不過氣、頭重腳輕或暈眩、冒汗，更嚴重可能會導致心臟驟停。若有昏厥或昏倒等情況發生，應儘速尋求醫療院所做進一步診治。

針對心律不整的治療，除了藥物外，並可依據患者個別狀況，選擇迷走神經刺激法、心臟整流、導管電氣燒灼術等非藥物治療；另有植入式儀器治療，包括：心律調節器、植入式去顫器；必要時可安排手術治療，包括冠狀動脈繞道等手術。

導致心律不整的危險因子，有：甲狀腺問題、高血壓、糖尿病、飲酒過量、咖啡因或尼古丁、電解質不平衡、藥物及營養補充品、心血管病史或曾動過心臟手術，以及阻塞性睡眠呼吸中止等。心律不整也可能是冠心病或其他心臟病的併發症。

因此，平日應注意改善生活型態、不良習慣，以降低心律不整的風險。蘇奕嘉醫師建議，在飲食方面選擇有益心臟健康的得舒飲食、地中海飲食；並且要規律運動，每天 30 分鐘；要戒菸及避免飲酒過度；並注意藥物的作用，可能會加速或減慢心跳。

蘇奕嘉醫師並建議，面對心律不整，可以透過一些放鬆技巧，例如深呼吸、規律溫和的運動等方式來減輕壓力，降低因壓力導致的心律不整風險。

（本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。）



蘇奕嘉醫師資歷：

專科別	現職	經歷
心臟血管內科	成大醫院斗六分院 心臟內科主治醫師	● 成大醫院一般內科主治醫師 ● 成大醫院心臟血管內科總醫師 ● 成大醫院內科住院醫師

專長
● 一般心血管疾病 ● 心臟介入性心導管 ● 周邊血管疾病 ● 心臟節律器置放

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得芳

電話：(05)533-2121 分機 6203