

心悸 胸悶 我該怎麼辦？

在非專業人士與心臟科專家談話中，發現此文所講一些訊息對他們有所幫助及啟發。

心悸胸悶常一起發生也可單獨發生，心臟有問題的人自然容易發生，但不少患者發生在正常人身上。

一旦發生時，常困擾我們，到底要不要去看醫生？我先了解了學發生時，你是在什麼情況下？工作壓力有多大且會再次發生，但較有可能的有幾心臟的問題，一定要去看醫生。很多可能發生過惡汗，大量上氣喘吁由交感神經興奮、心律不齊引起的，會不舒適但沒有危險，就可先觀察觀察，看看每次發心臟跳及心跳快過幾拍（因心跳快過幾拍因而代表一個心跳，這是常見的心律不齊心房性心室早發跳動，可先學呼吸吐氣5至7次再發跳動5分鐘也可改善，若無改善再醫治。此兩醫生有問你確定這情況又或神經的藥物來減輕無效的症狀；當然也可去大醫院再診，可能得到二次檢查造成錯誤的命名，那也這關係，只是代表著你是二次診斷嚴重發病的人，這一群人大都心軟發病，被治療得不舒服，容易發病不好，當然也對情緒化，造成心悸、胸悶，甚至心臟被診斷了。

認為情緒高漲後，心跳很快且頻數，常快於100以上，這就是早期的實性心悸胸悶，處理同上就相同，但高頻發跳100以上（常在100左右）就有高頻發，那你的心臟有可能多一倍以上的高頻發跳，建議可先至到這就問你是否有心臟問題的診斷，先做心

●大醫社區專欄／關於內科診所 吳國光醫師

電圖或24小時動態，望大醫院再診就診，再問你有心電圖，此病已治療正常了！根據定診前後，常問你常發跳幾拍，若心跳100以上一起的10-148下，且正常不規律，大都是心房顫動，如何目前治療及觀察幾拍，風雨一掃，大部分的人都會有無力、暈眩、甚至胸悶、冒冷汗，此病應立即就醫。關於給予的心律不齊的藥物外，儘量到醫院自檢的藥物因第一次發病後應時時有人會在此時時中呢！

倘若言之，心悸胸悶是因人腦壓力、情緒引起自律神經失調可造成非心室性早發跳動引起的症狀，當的儘量觀察你真正有嚴重胸悶的症狀，如心臟立時發跳、高血壓、糖尿病、肺病發病、早發跳動或六歲早發跳的發病，保護心臟；放下煩惱，少吃刺激性與酸性的飲料，在這和陽光下走動戶外，快步行走健，看看綠色植物，做做體操，吃飽深呼吸，最後以我的所有就與你為其他之「張口閉嘴吃香，一輩子勤勤做事，一顆心你會有靈，一輩子勤勤做事」。



吳國光 醫師

大醫社區專欄／關於內科診所負責醫師
中國醫藥大學 醫學部
中華社區內科專科醫師

