



甚

麼是心悸？養和醫院家庭醫學專科王澤塘醫生

說，「心悸」字面是因為驚慌、緊張而令心跳加速。英文「palpitation」意思是自己感覺到心跳異常而不安。「Palpitation」可以是跳得太快、太慢或不規則。心悸是一個主觀感覺，而心跳有一個客觀的量度標準，對了解健康狀況很重要。」王澤塘說。

心跳是一個生命指標，當醫生診症時都會了解病人的血壓、心跳、呼吸。故心跳率十分重要，太快、太慢、不規則都是不正常。不同年紀人士的心跳標準亦有不同，兒童的心跳率會較快。而成人每分鐘少於五十下心跳為過慢，超過一百下為過快。

雖然說心悸是個人主觀感覺，但家庭醫生或普通科門診醫生平日接觸到的心跳不正常個案，部分病人本身是不知道的。原因可能是問題逐漸出現或屬慢性的，故病人自己難察覺。當中以兒童尤為常見，因為年幼，即使異常亦不懂表達。



心悸莫忽視 追兇治源頭

偶然感到心卜卜大力跳動，或偶然感到心跳突然像停了一下然後大力跳，又或感覺心像被偷了一樣……這些不尋常心跳感覺，都屬心悸徵狀。

為甚麼會心悸？是有心臟病嗎？心悸會致命嗎？今日由家庭醫學專科醫生，為大家詳細解釋多種常見心悸情況及原因。

撰文：陳旭英 設計：楊存孝



王澤塘醫生說，心跳過快、過慢或不規律跳動，都屬不正常。

個案1：

發燒、心卜卜跳

今年三歲的焯焯上月出現咳嗽、流鼻水和發燒等病徵，見了家庭醫生處方了藥物正服用中。

父母都有照顧經驗，知道發燒不應穿太多衣服，幫他脫去外衣。半夜父母起牀查看兒子狀況，發現孩子睡眠時胸口大幅度及頻密起伏，媽媽將手放到兒子胸口，感覺卜卜跳。她大驚，抱起他驅車到醫院急症室求診。

接見的王澤塘醫生見到當刻非常躁動不安的焯焯，一檢查，發現他心跳達每分鐘一百三十下；檢查耳道時發現他耳膜紅腫。

「發燒、驚慌、忪憎、哭都是令心跳加速的原因。幸好用聽筒檢查心跳，發現除心跳速率快外，其他一切正常。而他耳膜紅腫、發燒，是中耳炎病徵。」王說。處方退燒藥、止痛藥及抗生素後，問題很快解決。

王澤塘醫生說這個案的重點：兒童心跳速率較成人快；一些外在因素會令心跳加速，處理好這些因素，心跳便回復正常。

· 個案2 ·

大頸泡、手冒汗

二十三歲文員

黃小姐，因進食時鯁魚骨到急症室求診，登記時門診分流站護士為她量體溫、血壓、心跳，發現心跳達每分鐘一百下。

病人進入診症室後，王澤塘醫生已從外貌發現她頸兩旁腫脹，即大頸泡。他看到病人心跳記錄很快，有可能是緊張所致，故他按病人脈搏檢查清楚，發現她有手汗。之後再量心跳，每分鐘達一百一十下。

王醫生再細心追問下，知悉黃小姐最近體重下降，但她自己不覺得有任何異常，不感覺有心跳快情況。

「當天先為她處理魚骨問題，然後為她抽血檢驗甲狀腺素。化驗結果發現有甲狀腺功能亢進問題，故處方了減慢心跳藥及抗甲狀腺藥物，心跳慢慢回復正常。」王醫生說。

王醫生說，此個案反映一些

心跳是生命指標，如突然出現心悸並有其他症狀，必須追查原因。

· 個案3 ·

藥物、咖啡因

逐漸出現的心跳過快的情況，病人可能不察覺。

四十歲的Alex是一名會計師，日前剛經歷會計業的忙碌季節。這期間他感到有些感冒徵狀，但沒有時間求醫，只服用太



進行靜止心电图檢查，可初步檢視心跳情況。

► 某些藥物可能令心跳加速。

太吃剩的感冒藥。

而為了保持清醒，當天飲用多杯咖啡提神。在差不多下班時候他開始感覺心跳好快，快得令他心慌！

Alex完成工作後趕到醫院求診，門診護士為他量體溫血壓心跳，發現心跳達每分鐘一百下。經醫生詳細了解後，發現他服用的藥物有氣管擴張藥及含麻黃素的通鼻塞藥，這類藥物會刺激交感神經，引致心跳加快。另外病人當天飲用多杯高濃度咖啡，咖啡因亦會令心跳加速。

王澤塘醫生說，藥物是其中一個常見引致心跳加速的原因，常見就如上述會刺激交感神經的氣管擴張藥及通鼻塞藥。

降血糖藥亦可以間接令心跳加速，例如服用過量或注射胰島素過量致血糖過低，身體反應便是心跳加速。故糖尿病人有心跳快問題，醫生會詢問是否服藥過



懷疑心臟功能有問題，或需要進行心臟電腦掃描檢查。



量。處理這類情況，毋須特別藥物，只要等候藥物效力過去，心跳便回復正常。

王醫生特別提醒大眾注意一些常見引致心跳加快的藥物，包括酒、派對藥物、咖啡因等，而除了咖啡及茶，提神及能量飲品都含咖啡因。



▲咖啡因可以令心跳加速，有早搏問題人士應減少飲用。

室進行心電圖檢查，結果發現她的確心跳異常。這異常心跳稱心室搏過速。

個案4：

上心室搏過速

五十歲的張太是一名家庭主婦，身體一向健康，但有天她在進食早餐途中突然覺心驚，她大驚，馬上到附近診所求醫，護士為她量心跳及血壓，發現心跳達每分鐘一百八十。

當值醫生馬上為她檢查及詢問病況，包括問她有沒有服用任何藥物，她說沒有，是突然心跳快快好急，是突如其來。

之後醫生安排她到另一診療

「上心室搏過速可透過刺激迷走神經令其心跳減慢，最簡單的方法是用冰水敷額頭，或用手捏住鼻翼、同時閉嘴及呼氣。一般在診症室，醫生會為病人按摩頸動脈，以刺激迷走神經減慢心跳。按摩前需檢查病人血管健康狀況，如是長者會查詢有沒有血管阻塞或硬化問題，如有就不能用此方法，以免引致中風。」

這位女士沒有血管硬化問題，故醫生為她按摩頸動脈，惟按摩好一陣子後都未見心跳減慢，故醫生為其進行靜脈注射藥物腺苷（adenosine），當藥物到達心臟，便可以阻截心跳傳導。注射前需確定病人沒有哮喘，注

心跳慢亦可以令人心悸感覺，最常見是病人求診指突然一下沒有心跳，然後一下很大力跳！但當時沒有其他不適徵狀，沒有暈，沒有心口痛，不知甚麼原因。

王澤塘醫生說，這情況在把脈時，會發現有一或兩下脈搏失蹤，這種情況稱為「早搏」！

「心臟運作是收縮、放鬆，當放鬆時血液流入，收縮時血液泵出，如出現早搏，即血液未完全流入，未裝滿血便泵出，這一下便很輕力，到下一次裝足夠血才泵出，

這一下便感到很大力跳！」王說。

這類病人需要接受二十四或四十八小時心電圖檢查，以確定嚴重程度，即早搏的百分比，最快及最慢心跳，及檢查是否有其他心律不正常問題。

檢查後如發現只是疏落出現的早搏，及沒有其他心律不整問題或身體健康問題，可以採取觀望策略，病人毋須太擔心，一個正常的心臟，偶然都會出現早搏情況。

如病人有多飲咖啡、飲酒習慣，建議減少以改善情況。

射藥物期間，醫生為病人監察心跳，注射後從儀器數據中見到病人很快回復正常心跳。

由於病人第一次出現這情況，故需要追查原因，可能原因包括冠心病、心瓣病變、心漏，或心臟傳導系統出現不正常軌跡，故安排她辦理入院手續再檢查清楚。

王醫生說此個案反映急症病情可以出現得很急，而心跳可以極快，可達每分鐘一百八十至二百下。

個案5：

擔心心臟病發

三十八歲的外籍專業人士David，早前到北京實習及接受考核，期間有幾次心跳很快，而且呼吸困難、肌肉繃緊，要電召救護車往急症室。

他擔心自己有心臟病，所以回港後到養和醫院求診，希望檢查清楚。醫生詢問他心跳有多快？他展示手上的智能手表記

認識
早搏



▲上心室搏過速病人，可以用冰敷額頭，減慢心跳。

錄，心跳很多時達每分鐘一百一十。他對此感覺很驚慌，擔心有一天會心臟病發而猝死。

醫生查問下，知悉病人在北京已經多次入院，每次入院都做了很多檢查，包括驗血、心電圖、X光，但都查不出原因來，心臟科專家亦見過，檢查後說心臟沒事，說是腦有事。

在養和經醫生詳細了解後，發現病人是患了焦慮症，因飽受壓力，而出現心跳快、呼吸困難的焦慮病徵。

醫生向他解釋心臟沒有問題，身體亦沒有其他健康問題，並講解如何紓緩壓力。

王醫生說，心悸是一個主觀感覺，不是與實際心跳成正比。

有些人的心跳雖然不是太快，但已令他十分擔心。亦有些病人客觀量度出心跳異常，但他卻完全沒有不適。

個案6

心跳過慢

七十歲已退休的郭先生，有糖尿病及血壓高問題，慶幸他準時服藥，生活及飲食亦檢點，故血糖及血壓都控制得很好。

但有天他突然暈一暈，跌倒地上並撞傷頭，額頭腫了一片，事後他在太太陪同下到醫院求醫。王醫生為他檢查，詢問他胸口有沒有不舒服感覺，有沒有心跳異常、心悸感覺，他均說沒有。然而當醫生檢查他脈搏時，



▶人在患病時例如感冒，心跳有機會比平時快。

◀長者心跳慢及有暈眩，可能與心臟功能弱有關。



發現跳得很慢，每分鐘只有四十幾下。

「這類心跳慢不容忽視，因為慢得來有症狀，他因心跳慢致不夠血液到腦部，令他有昏厥情況，要小心處理。我安排他做心電圖，發現有心傳導問題，這類情況可能是心衰竭，有機會突然心跳停止而死亡，故轉介心臟專科醫生跟進，最後病人需要安裝心臟起搏器。」

最後王澤塘醫生提醒大家：心跳像呼吸一樣，正常情況下我們不會感覺到，如心跳太快、太慢或不規則，或自己覺有心悸感覺，都值得追查，建議見家庭醫生研究，做檢查找出原因，對症下藥。■



▲緊張、擔心，都可以引致心跳加速。