

房顫 (AFib) 小知識

需要知道：

1. 什麼是房顫？
2. 房顫有什麼症狀？
3. 誰會患上房顫？
4. 中風的風險
5. 房顫的治療
6. 房顫患者如何更好地生活

1. 什麼是房顫？

房顫（心房纖維性顫動，英文 Atrial Fibrillation）讀作 A•tre•al fi•bril•LA•shun，簡稱 AFib。

房顫是最常見的心跳（或稱為心律）異常類型。它讓你的心跳變得沒有規律或不齊。如果你有房顫病史，你的心跳通常比正常人要快。房顫可以是一過性的，也可以持續很長一段時間。不規律的心跳讓血液在心臟裡盤旋積聚，並形成血栓。

2. 房顫有什麼症狀？

很多人根本不知道自己患有房顫，因為他們沒有任何症狀。事實上，除非心跳過快或血壓速降，房顫很少需要緊急醫治。絕大多數患有房顫的病人都能保持正常生活。

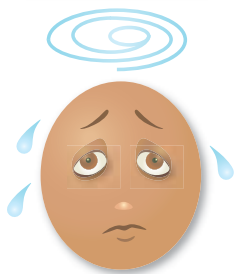
有些人會有症狀。最常見的症狀是能感覺自己的心臟在搏動或者劇烈跳動（通常叫做心悸）。它也被人形容為好像胸部在抖動或著心跳漏了一拍這種感覺。這些感覺都是由快速或不規律的心跳引起的。

以下是其他常見的房顫症狀。你可以用 **A-F-I-B** 來記憶。

焦慮

Anxious

(感到顫抖、出汗、頭暈)



乏力

Fatigue

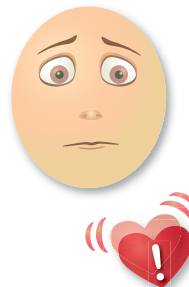
(感到疲倦、虛弱、暈厥)



不規律的心跳

Irregular heart beat

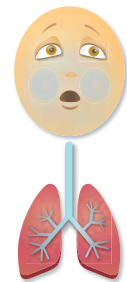
(劇烈心跳或心悸)



呼吸問題

Breathing problems

(感到胸悶氣短)



3. 誰會患上房顫?

房顫在以下患者中容易發生:

- 高血壓患者
- 之前有過心肌梗死病史
- 患有心臟瓣膜疾病
- 心臟衰竭患者
- 有甲狀腺功能亢進病史
- 患有某些肺部疾病

4. 中風的風險

房顫增加中風的機率因為房顫導致血栓形成。不規律的心跳使血液在心臟裡積聚進而形成血栓。如果這些血栓脫落，它們會隨血液流到腦子裡導致中風。不過它引發中風的機率很低。讓健康顧問評估你個人的中風風險因素這點很重要。喜聞樂見的是現在有藥物可以降低房顫患者發生中風的風險。

5. 房顫的治療

有很多藥物或非藥物手段可以治療房顫：

- 有的藥物可以減慢心率（心率控制）或者使你的心跳節律回復到正常（心律控制）。
- 有的藥物可以預防血栓的形成並且降低中風的風險。
- 電復律是一種對心臟簡單且安全的“電擊”，能讓心臟回復正常節律。

6. 房顫患者如何更好地生活

- 嚴格遵照醫師指導吃藥。
- 如果你有高血壓，請好好控制你的血壓狀況。
- 如果你白天總想睡覺、或者很容易無意識地睡著、或者睡覺時經常打鼾且鼾聲很響，那你要去檢查一下有沒有睡眠呼吸暫停症。如果發現並治療了睡眠呼吸暫停症，你的生活質量會提高。
- 每天運動30分鐘。
- 多多了解房顫和房顫的治療——知識就是力量。更多資訊請參考我們的其它材料和該網站上的信息www.afibinnovationprogram.com。