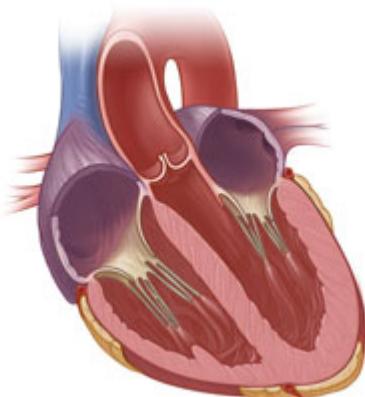


心悸：护理说明

Palpitations: Care Instructions

您的护理说明



© 2017 Healthwise

心悸是心脏快速或不规则跳动的不舒服感觉。 可能会感觉胸部遭受重击或颤动。 可能会感觉像心脏慢半拍一样。

虽然心悸可能由心脏问题引起，但是压力、疲劳或喝酒、摄入咖啡因或尼古丁也可引起心悸。 许多药物（包括减肥药、抗组胺剂、减充血剂和一些草药）可导致心悸。 几乎每个人不时都会有心悸。

根据症状，医生可能需要做更多的测试来找到心悸的原因。

后续护理是治疗和保障安全的关键环节。 一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗；如有任何问题，请打电话给您的医生进行咨询。 最好了解一下检查结果，并保留一份您所服用药物的清单。

在家如何自我护理？

- 避免咖啡因、尼古丁和过量酒精。
- 不要服用违禁药物，例如脱氧麻黄碱和可卡因。
- 如未事先咨询医生，请勿减肥或吃减肥药。
- 保持充足的睡眠。

- 请勿吃得过饱。
- 如果再次出现心悸，深呼吸并尽量放松。这可能会使快速心跳减缓。
- 如果开始感觉头晕，躺下以避免晕倒和摔倒可能导致的受伤。
- 记录心悸情况，并在下次赴约就诊时带给医生。记录：
 - 日期和时间。
 - 脉搏。（如果心脏跳动快，可能很难数脉搏数。）
 - 心悸时您在做什么。
 - 心悸持续多久。
 - 任何其他症状。
- 如果活动导致心悸，减缓活动速度或停止。在再次进行活动前，请咨询医生。
- 请严格遵照医嘱服药。如果觉得药物有问题，请致电您的医生。

应何时打电话寻求帮助？

任何时候如果您认为需要紧急救护，请拨打 911。例如，应在出现以下情况时打电话：

- 昏厥（丧失意识）。
- 出现心脏病发作的症状。症状可能包括：
 - 胸痛或胸闷，或者胸部有奇怪的感觉。
 - 出汗。
 - 气短。
 - 背部、颈部、下巴、上腹部、单肩或双肩或一条手臂或两条手臂疼痛、有压迫感，或者出现奇怪的感觉。
 - 头晕或突然无力。
 - 心跳加快或不规则。

呼叫 911 之后，接线员可能会要求您咀嚼 1 份成人剂量阿司匹林或 2 到 4 份低剂量的阿司匹林。等待救护车。不要尝试自己驾车。

- 出现中风症状。 症状可能包括：
 - 面部、手臂或腿部突然麻木、刺痛、无力或无法移动，特别是仅出现在身体一侧时。
 - 视力突然发生变化。
 - 突然说话困难。
 - 突然出现意识模糊或难以理解简单的句子。
 - 突然出现行走或身体平衡问题。
 - 突然出现与过去不同的剧烈头痛。

如果出现以下情况，现在立即致电您的医生 或立即寻求医疗护理：

- 出现心悸和：
 - 眩晕、头晕或者感觉要昏厥。
 - 新出现气短症状或气短症状加重。

密切关注健康状况的变化，如果出现以下情况，请务必与医生联系：

- 持续出现心悸。

您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 R508，以了解更多信息 "心悸：护理说明."

目前截至: 2022年1月10日