

小鹿為何亂亂撞——胸悶心悸的中醫預防和保健

文：中醫內科 郭芊慧醫師

「醫師，我最近睡眠不好，常常感覺到胸悶、心臟撲通、撲通的跳，是怎麼回事？」

「醫師，我情緒有點躁動，本來就有甲狀腺肥大的問題，最近常常胸口悶、喘不到氣、有時心跳很快？」

「我爸爸血糖控制不好，最近常常胸悶心悸發作，怎麼治療？」

「醫師，我最近吃減肥藥，白天有時會覺得心臟跳很快，這正常嗎？」

「爺爺有心臟病，最近晚上睡一睡會突然覺得心臟跳一下、又不跳，或是一直亂跳，然後伴隨胸悶、呼吸困難、頭暈、流汗、甚至暈倒等症狀？」

已上為常見門診案例

胸悶心悸是什麼？原因？

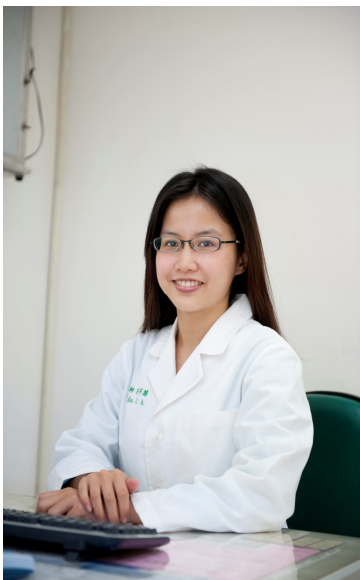
胸悶心悸是一種自覺心臟跳動異常、自覺胸中堵塞不暢、滿悶不舒的一種不適的感覺。原因可分成心因性與非心因性。心因性的原因包含心臟本身的問題包括心律不整、心臟瓣膜疾病、心肌梗塞等。非心因性則包含心臟神經官能症(多發生於焦慮症、恐慌症，壓力大或神經緊張的病人)、新陳代謝異常(如甲狀腺機能亢進、貧血、發燒、低血糖症等)、或是飲食、藥物也會引起胸悶心悸的症狀。也有人把它歸咎於“缺氧”狀態。

中醫如何看待胸悶心悸：

中醫認為慢胸悶心悸屬中醫“胸痞”、“驚悸”、“怔忡”等範疇。病變部位涉及五臟，尤以肝、心、脾、腎三臟關係較為密切。其病因病機可歸納為情志不暢、勞役過度及外感時邪致使人體內陰陽失調、氣血虧虛、臟腑經絡氣血不得調達。其中尤以肝失條達、心脾肺不足為要。需依不同證型給予中藥，可同時配合針灸來整體調節人體臟腑的功能，及氣血的運行，達到扶正祛邪、調達氣機、平衡陰陽，增加機體免疫力。

自我保健：

容易胸悶心悸的患者應注意日常生活的「四要一不」：“四要”即“飲食要正常，少喝茶葉咖啡”、“作息要規律”、“運動要適量，多作擴胸運動”、“情緒要放鬆”；“一不”即“不要工作過度”。另可自我按摩內關、神門等穴位。從現在起，不要再害怕胸悶心悸，趕緊用溫和的方式來根治您的惱人胸悶心悸吧！



郭芊慧醫師

學經歷：中國醫藥大學中醫系學士

中華針灸醫學會會員

中國醫藥大學附設醫院 中醫內科醫師

主治專長：

一般內科：感冒咳嗽、過敏性鼻炎、失眠、腸胃疾患、便秘、體質調理

皮膚科：蕁麻疹、濕疹、異性皮膚炎、青春痘

心臟科：心悸、胸悶、高血壓、心律不整

婦科：月經不調、經前緊張綜合症

門診時間：東區分院星期三下午 202 診。

中國附醫美德大樓星期三上午。

中國附醫美德大樓星期四晚上。

中國附醫美德大樓星期五上午、下午。