



花蓮

十月二十四日

心房顫動篩檢預防中風 護心護腦

「心臟會突然撲通『黑白跳』、又快又亂，還會胸悶、顫抖、喘不過氣……，小心，這可能就是心房顫動的徵兆！」然而，梗塞性腦中風病友中約四分之一的人患有心房顫動。花蓮慈濟醫院心臟內科蔡文欽醫師與高齡整合照護科許晉譯醫師聯手透過健康講座，希望喚起長者注意心房顫動的風險，早日篩檢遠離中風的威脅。

十月二十九日為世界腦中風日，花蓮慈院於十月二十四日下午舉辦「預防中風·從心開始」健康講座，由心臟內科蔡文欽醫師與高齡整合照護科許晉譯醫師分享，讓民眾認識心房顫動與腦中風的關係，以及如何發現、照顧這兩種疾病。現場還提供一百名，年滿六十五歲以上長者做心房顫動篩檢體驗，僅需三十秒就能完成新型單導極心電圖篩檢。

心律不整就是心臟跳動不規律，太快、太慢，或忽快忽慢，都是不好的現象；其中又以心室上頻脈、心房撲動、心房顫動較常見。心臟內科蔡文欽醫師表示，根據統計，心房顫動在臺灣成年人的盛行率約百分之一，也就是約有二十三萬名患者，且年齡愈大風險愈



高齡整合照護科許晉譯醫師表示，心房顫動的患者中風機率比常人多五倍，且心衰竭和死亡率也較高。

高，約有七成的患者是六十五歲以上長者，且男性大於女性。

蔡文欽醫師指出，目前治療方式主要以藥物控制及電氣燒灼術兩大類。而現在還有引進冷凍氣囊消融術，就是利用冷凍的原理，在肺靜脈與心房的交界點，用冷凍低溫的手法劃出阻絕線，將肺靜脈內不正常的傳導線路截斷，約有近九成的人可以治癒。

蔡醫師也提醒，心房顫動的病友除了按時服藥外，保持充足睡眠、規律生活、心情愉快，也得避免過量的茶及咖啡；也提醒眾人，天氣漸涼，尤其長輩得記得多帶件外套，注意身體保暖，避免溫差大引起心血管疾病。

許晉譯醫師表示，保守估計六十五

歲以上者至少百分之四有潛在性心房顫動問題，八十歲以上更攀升到百分之十，所以及早發現、及早預防很重要，以避免腦中風發生，引起失能。若是長者患有多重危險因子者，包含腦中風、高血壓、糖尿病、心衰竭、心血管疾病等，可以進行心房顫動篩檢；如每天兩次，每次三十秒測量脈搏連續十四天、配戴智慧型手錶或是就醫配戴心電圖檢測，經由早期發現心房顫動，進而避免中風發生。

許醫師也分享臺灣腦中風協會制定的腦中風口訣「臨『微』不亂」，加深

民眾對腦中風症狀的印象，包含「臨」時手腳軟、「微」笑困難、講話「不」清楚、出現以上任一徵兆心別「亂」並快送醫，盡速就醫把握治療時機。

花蓮縣衛生局局長朱家祥表示，形成心臟疾病的原因有很多種，心律不整、三高、不良生活習慣，包含抽菸、飲酒，使心臟產生了壓力。而心臟不好，血液循環就會不好，腦也會不好，期待鄉親學到照護心臟、身體的祕訣後，成為未來的祝福，因為心好，人就好。（文／江家瑜 攝影／鄭仕雯、楊國濱）



講座現場提供報名民眾做心房顫動篩檢體驗，三十秒就能完成新型單導極心電圖篩檢。左站立者為心臟內科蔡文欽醫師。