

如何利用心電圖診斷

心房顫動



如果醫生認為病人可能患有心房顫動（房顫），他可能會為病人安排心電圖測試。^{1,2}

這項測試會記錄病人的心率及心律，並幫助醫生確診房顫。¹

進行心電圖測試前：

醫生會在病人胸口位置，有時或會在肩膊或腳踝貼上小型感應器，以測量心臟發出的電波^{1,2}

心電圖是一項簡單無痛*的測試，過程可能只需數分鐘^{1,2}

* 如果病人有敏感性皮膚，感應器上的黏性物料可能會造成刺激²

避免攝取咖啡因

咖啡、茶及汽水會令心跳加速³

為確保感應器黏附在皮膚上：

- 應避免在測試前塗上潤膚乳液或乳霜²
- 病人可能需要剃淨胸毛²

如對心電圖測試有其他疑問，請向醫生查詢

References: 1. NHS. Diagnosis – atrial fibrillation. April 2018. Available at <https://www.nhs.uk/conditions/atrial-fibrillation/diagnosis/>. Last accessed November 2020. 2. NHS. Electrocardiogram (ECG). June 2018. Available at <https://www.nhs.uk/conditions/electrocardiogram/>. Last accessed November 2020. 3. Everyday Health. Caffeine, Your Heart and Exercise. July 2016. Available at <https://www.everydayhealth.com/columns/jared-bunch-rhythm-of-life/caffeine-your-heart-and-exercise/>. Last accessed November 2020.

如何 監察



自己的心率和心律

簡單的脈搏檢查有助病人監察自己的心率。¹

最好應該在早上睡醒後第一時間在床上檢查脈搏。¹此時量度的脈搏稱為「靜止心率」。¹

靜止心率應該像時鐘一樣有規律地跳動，為每分鐘60至100次。¹

簡單測量脈搏的步驟：*

坐下

放鬆並除下所有手錶和首飾¹

將手放下

手掌應朝上^{1,2}

按壓

用另一隻手的食指及中指按壓在手腕處（大拇指根部附近）^{1,2}

繼續按壓

計算30秒內的心跳次數^{1,2}

將數字乘二

得出每分鐘的心跳次數^{1,2}

如果感覺脈搏震顫、加快或不規則，便要持續測量一分鐘，而且不要將心跳次數乘二。¹

智能脈搏監察

一些智能手錶及活動記錄儀能夠監察心率，有些甚至在發現異常情況時提醒醫護人員。

* 以上指示適用於檢查手腕脈搏。但病人亦可以透過手肘內側、鼠蹊部或膝蓋後方測量脈搏。¹

如果在測量脈搏時發現異常情況，或者需要別人指導，請約見醫生²

References: 1. Arrhythmia Alliance. Know Your Pulse Factsheet. April 2009; reviewed January 2017. Available at <https://www.heartrhythmalliance.org/aa/uk/know-your-pulse-resources-uk>. Last accessed November 2020. 2. NHS. Diagnosis – atrial fibrillation. April 2018. Available at <https://www.nhs.uk/conditions/atrial-fibrillation/diagnosis/>. Last accessed November 2020.