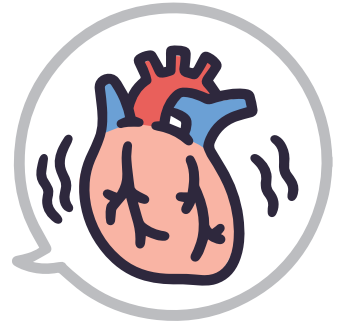


胸口經常悶悶地？

中醫教您如何 **開心** 過好年



撰文◎中醫部住院醫師 鄭傑元

每到農曆春節，便是親朋好友齊聚的歡樂時光，但常常飲食起居會與原來生活作息產生差異，或是需要面對長輩和親友的關心：「有沒有對象？」「什麼時候結婚、生小孩？」「薪水如何？」這時候似乎很容易引發胸悶或胸口不適的症狀……

仔細想想，過年時感到胸口總是悶悶地，究竟是因為天氣冷所引起？還是年節飲食不節制所引起？抑或是過度關切的壓力而引起？

為什麼我會胸悶？ 胸悶就是心臟不好？

胸悶或胸痛是臨床上十分常見的症狀，且疼痛的型態非常多元，從刺痛、壓痛至鈍痛、燒灼感皆有可能發生。因為胸悶不適前來就診的人不在少數，值得注意的是，胸口悶痛成因很多種，通常不是心臟問題所引起。然而要民眾自行判斷不適感是否為心臟引起，並不容易，可大致將常見胸痛或胸悶的原因分成以下幾大類：



胸痛或胸悶的原因	
心臟原因	心肌梗塞、心絞痛、主動脈剝離、心包膜炎、心肌炎
肺部原因	肺栓塞、支氣管炎、肺炎、肺結核、肺部或胸壁腫瘤、血管炎、氣胸、肺塌陷
其他原因	<p>肌肉骨骼問題：肋軟骨發炎、肋骨外傷、胸口肌肉拉傷、纖維肌痛症、脊椎側彎與胸廓變形</p> <p>消化道疾病：胃食道逆流、吞嚥障礙</p> <p>皮膚疾病：帶狀皰疹</p> <p>身心疾病：壓力、恐慌症、焦慮症、憂鬱症、自律神經失調</p>

心臟原因

若胸口悶痛的成因為心臟相關，常有以下表現，出現這些情況，建議盡速就醫：

- 一、胸口會有壓力感、腫脹感、燒灼感或是緊繃感。
- 二、胸口處撕裂痛，或如大石頭壓住般的疼痛，疼痛輻射至頸部、下巴、肩膀、上肢，甚至背部。
- 三、疼痛感反覆，每次持續數分鐘以上，隨著活動而加劇。
- 四、覺得呼吸會喘不過氣，或是覺得頭暈及全身虛弱無力。
- 五、全身冒冷汗。
- 六、可能伴隨噁心、嘔吐感。

肺部原因

若是肺部原因造成的胸口不適，也屬於較

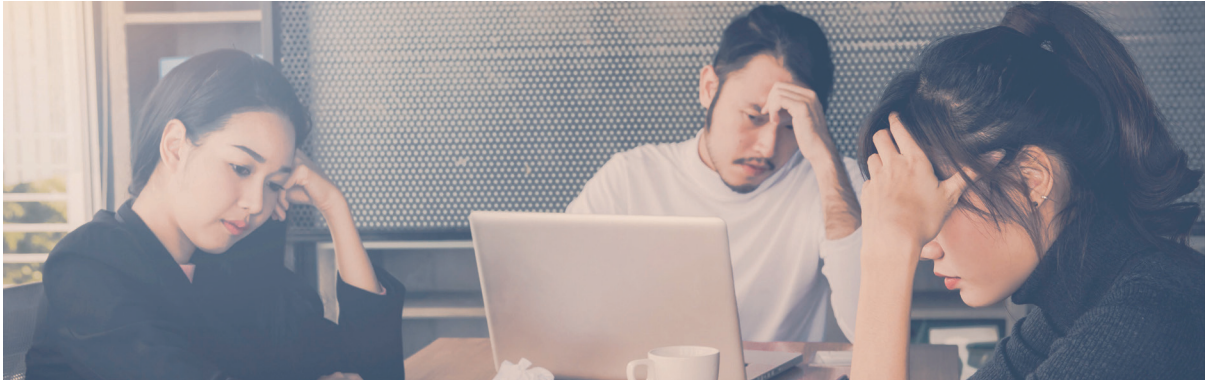
緊急的狀況，尤其是肺栓塞、氣胸等常需要立即就醫，否則可能有生命危險。

- 一、**肺栓塞：**肺臟內的肺動脈被血栓堵住，導致血流無法抵達肺臟完成氣體交換，造成生命危險。常見的症狀有呼吸喘、胸痛、咳血等。
- 二、**氣胸：**肺部有破洞，造成空氣持續進入肋膜腔，使得肺部無法正常擴張或收縮，造成胸悶、胸痛或呼吸短促、呼吸困難等症狀，嚴重則可能休克，甚至死亡。
- 三、**肺炎：**肺炎也會引起胸痛，不論是因為劇烈咳嗽，或是因肺部的感染發炎，都會造成病人的疼痛感，通常以「胸部緊緊地」來表現，其他臨床表現包括發燒、濃痰、咳、喘等，學理檢查呼吸聲會有痰音，囉音等。

其他原因

如果為肌肉骨骼問題，如：肋軟骨發炎、肋骨外傷、脊椎側彎與胸廓變形等，建議遵循西醫常規治療。





「開心」穴道和保養祕訣

以下介紹兩種常常尋求中醫治療的胸悶、胸痛原因：

一、胃食道逆流（火燒心）

- 症狀：胸痛通常是前胸正中央處疼痛，常伴隨胃部灼熱感，其他可能出現的非典型症狀，包括吞嚥困難、進食疼痛、口水變多變黏、泡沫狀口水、喉嚨異物感、慢性咳嗽、聲音沙啞、夜間氣喘、胸口有東西卡卡的感覺等。通常在飯後發生，也可能在睡覺平躺時，逆流發生才開始疼痛。
- 中醫治療及保養祕訣：常用半夏瀉心湯、四逆散、六君子湯、海螵蛸、浙貝母等方藥治療，使症狀獲得緩解。平時應注意飲食習慣，進食宜定時定量、少量多餐（避免胃過度膨脹）、切忌暴飲暴食，飯後至少休息十分鐘，再開始工作。減少烤炸辣、甜點及含咖啡因飲料（咖啡、濃茶）等的攝取。抽菸會降低食道括約肌張力，戒菸有利症狀改善。睡覺時可墊枕頭讓床頭高十五至二十公分，防止胃酸逆流。

二、身心疾病（壓力、焦慮症、恐慌症及自律

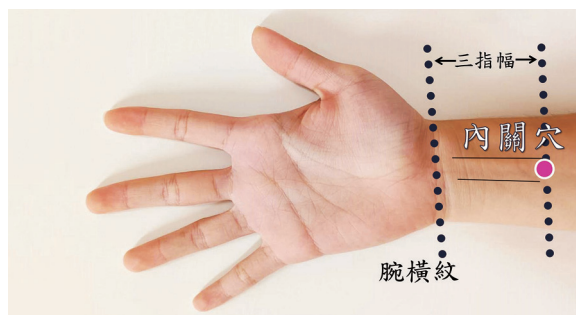
神經失調）

- 症狀：情緒或壓力引起的胸痛或是胸悶，通常是雙側胸口，說不出一個確定的位置。最常見的主述是「感覺吸不到空氣，要用力吸才吸得到」，而且症狀發生不定時，偶爾有、偶爾沒有，在比較狹窄的空間或是夜晚休息時較容易發生。有時會在情緒激動、低落時或是生活壓力大時發生，通常在玩樂休閒時或專心處理事情、忙碌時就比較不會發生。
- 中醫治療及保養祕訣：常用加味逍遙散、六味地黃丸、柴胡龍骨牡蠣湯、甘麥大棗湯、茯神等方藥，來幫助自律神經傾斜的天秤恢復平衡。平時可養成規律運動的習慣，找尋適合自己的運動（如：慢跑、健走、騎腳踏車、瑜伽等），維持一個星期三次，每次至少三十分鐘的運動時間。飲食方面，深綠色蔬菜、雞蛋、堅果類、水果等，對於維持神經平衡常有幫助。過量的咖啡因攝取恐刺激交感神經，建議攝取咖啡因含量每天不超過300毫克。找尋合適的紓壓管道，如郊外散步、培養個人興趣及嗜好等。若因忙碌而犧牲紓壓時間，容易累積壓力，使身心狀態失衡。

您常常會有胸悶、喘不過氣的感覺嗎？如果您常覺得胸口悶脹，坐車很常暈車，容易胃痛想吐，或是常心悸、心煩、失眠的話，以下推薦兩處穴位。

「開心」穴道一：內關穴

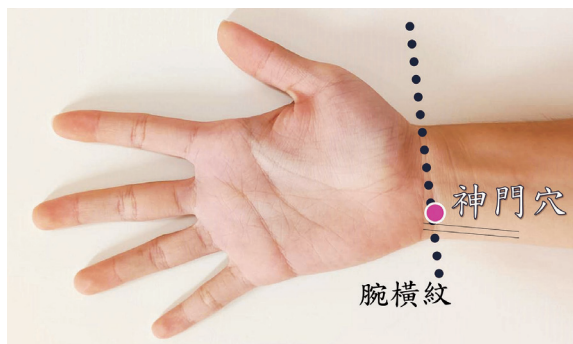
「內關穴」屬於心包經，位於手腕內側橫紋上二寸，大約三橫指的距離，取穴時手輕輕握拳，將一手的食指、中指、無名指併攏，放在另一手的手腕內側，無名指剛好抵著另一手的手掌與手腕交界處的橫紋，這時三指併攏的食指所在位置，就是「內關穴」。內關穴有寧心安神、和胃寬胸、降逆止嘔等功效，而十總穴中所謂「內關心胸胃」，表示內關穴對於改善胸部、上腹部臟腑機能有非常好的效果。平常可按壓內關穴三至五分鐘，有助於緩解心痛、心律失常、胸悶、失眠、胃痛、嘔吐、胃食道逆流等症狀。



「開心」穴道二：神門穴

「神門穴」屬於心經，位於腕橫紋上，取穴時手掌向上，手掌小魚際向上可以摸到一條大筋，大筋外側緣（橈側緣）與腕橫紋的交點，就是「神門穴」。神門穴是心經原穴，具

有補益心氣，養心安神的功效。平時可用大拇指的指端對準神門穴進行按摩，每次三至五分鐘，有助於緩解胸悶、心悸、心煩、失眠、健忘、癡呆等症狀。



胸痛及胸悶的原因非常多，如果沒辦法確定是何種情況引起的，請盡快到醫院做進一步檢查，來排除一些較緊急、危險的疾病，如肺栓塞、主動脈剝離、氣胸等。如果是因飲食過飽的胃食道逆流，或因壓力、焦慮、自律神經失調引起的胸悶及胸痛，可藉由中醫針灸或藥物來進行治療，以緩解患者的不適感，中醫可以根據每個人的體質做調理，並減少副作用的產生。治療期間需要經由中醫師的全面評估和診斷，才能確定最適合病患的治療方案哦！+

作者介紹



鄭傑元 中醫部住院醫師

慈濟大學學士後中醫學系，中華針灸醫學會專科醫師，現任恩主公醫院中醫部住院醫師。專長為針傷科（五十肩、退化性關節炎、運動傷害、中風後遺症、慢性疼痛）、內科（失眠、消化性潰瘍、溼疹、青春痘、蕁麻疹）、婦科（更年期症候群、痛經、經前症候群、不孕症、體質調理）。