



過年暴飲暴食小心誘發 胃心症候群

35歲女性平時生活作息規律，但是只要一到連假熬夜或是吃太飽時，腸胃容易脹氣，並且常感覺胸悶，心臟不舒服並偶而有不規則跳動的情況，嚴重時還常伴隨眩暈。

小心，這是胃部疾病影響到心臟功能的病症，由於剛開始是身體機能失衡，還未到器官實質上的問題，所以即便患者常常感覺心悸，胸悶，但是心臟內科檢查卻是常常檢查不出來，這其實問題的根源在於腸胃，患者通常伴隨腹部飽脹、打嗝困難造成的胃脹氣，往上壓迫到心臟，造成心臟不適，但由於心臟症狀比較明顯，很少人會在看醫生時主動提起其他徵兆，導致誤診率非常高，要注意的是，這類的問題在年節時暴飲暴食後非常容易發生。



顧問醫師

周宗翰

現
任

翰鳴堂中醫診所執行長
臺北市立聯合醫院
仁愛院區中醫科主治醫師



保養之方

中醫三招教您年節如何健康吃

+ 第一招 餐餐八分飽

經常吃太飽其實對心臟的衝擊很大，吃飽後出現心悸、胸悶、心臟不服的感覺，是因為胃部的消化功能不好，飲食後胃脹氣，將橫膈往上頂，限縮了肺部呼吸擴張的空間，從而導致胸悶、心悸等不適症狀，建議若有積食問題，可在餐後補充消化酵素，減輕消化道負擔。



捷益菌
全方位守護您的健康

+ 第二招 熬夜盡量少

為改善心肺循環，防止胃心症候群發作，必須充分睡眠，才能消除身體的疲勞，睡眠不僅能讓身心休息，也可讓腸胃消化機能穩定。一般來說，每天需要7~8小時的睡眠，然而有時候現實情況不允許我們有7~8小時的睡眠，而且每個人需要的睡眠時間也不同。7~8小時的睡眠的確很理想，但更重要的是維持睡眠的品質與效率，可以補充含有迷迭香、蜂王乳、鈣質等成分的營養補充品，提升睡眠品質。



PM夜安優眠沖飲

+ 第三招 口味剛剛好

許多人心悸胸悶腹脹，是因時要調味過度或是烤辣炸等刺激性食物攝取過多所致，減鹽是不可或缺的手段。巧妙減鹽，避免重口味的飲食，不僅料理的調味要淡一些，醃製食品、滷菜、火腿等鹽分較多的加工食品也要適量，以往飲食偏重口味的人，或許會覺得減鹽的料理「少了些什麼」，然而只要習慣，就能享受食材原本的味道，也可健康過個好年。