

中国房颤日

心脏乱跳

小心房颤这个“隐形杀手”

记者 刘威

“莫名其妙出现心慌”“心跳得像揣了一只兔子”……在日常生活中,有很多因素都可能导致心跳加速从而感到心慌,但是如果如果没有明确诱因的时候出现心慌,就要考虑心脏相关的疾病,比如房颤。专家提醒,房颤是中风极为重要的导火索,但因为有些房颤一开始症状并不明显,很多患者不以为然,结果拖出了中风才去医院,后悔莫及。

那么,如何应对房颤防止中风呢? 2024年6月6日是第12个“中国房颤日”,记者采访了自治区人民医院心血管内科主任医师席少静,请她给大家讲讲房颤的相关知识。



资料图片

案例

老人突发中风 竟然是房颤作祟

市民陈阿姨怎么也想不到,75岁的老伴因中风造成半身瘫痪,究其原因竟是房颤惹的祸。半个月前的一天,陈阿姨的老伴正在厨房做饭,突然“咚”地一声栽倒在地上。陈阿姨慌忙冲进厨房一看,发现老伴嘴角歪斜,说不出话,胳膊也不听使唤了。她赶紧拨打120。送医院急救后,经过相关检查,医生诊断为脑中风。原来,自去年底,陈阿姨的老伴常常感觉心悸、头晕,心脏跳得时快时慢,到医院一检查,确诊为房颤。“医生给开了抗凝药和其它治疗房颤的药,叮嘱他要按时吃药。但是他嫌麻烦,药也是吃吃停停的。可万万没想到,竟然会突发中风。早知道后果这么严重,我就每天盯着他吃药了!”陈阿姨后悔不已地说。

房颤明明是心脏上的毛病,怎么还会引发脑中风?席少静解释说,房颤可以孤立存在,也可以与其他心脑血管疾病伴发存在。在房颤的并发症中,中风和心衰是最严重的。其中,心衰可以慢慢预防,而中风却不可预期。不论是哪种房颤,它的最大危害就是中风(卒中),因为心脏失去正常的收缩功能,致使血液滞留于心房,形成血栓,然后随血液流向脑部,而发生血管堵塞。有数据显示,在缺血性中风中,有15%到20%是源于房颤,房颤引起的脑卒中后果更为严重,致残率达25%左右,死亡率可达25%。

1 房颤就是心跳节奏乱了

心房颤动简称房颤,是最常见的心律失常之一。席少静介绍,我们正常的心率是60次/分~100次/分。房颤,通俗来说就是心房跳得不规律了,是指心房(主要是左心房)乱发指令,导致心房各部分的心肌杂乱无章地活动,但没有有效地机械收缩,每分钟最快可以达到350~600次,而且没有任何规律,整个心脏的正常跳动进而被影响。房颤发作时,心室节律绝对不整齐,并且最快可达到100~180次/分。房颤可

以是间断发作的,也可以呈慢性病程。

房颤的危险因素包括:高龄、遗传因素及高血压、糖尿病、冠心病、吸烟、肥胖、久坐、阻塞性睡眠障碍等。要警惕的是,饮酒、熬夜、剧烈运动、情绪激动等其他原因也可引发房颤,一些不健康的生活甚至成为当前房颤发病增加的重要诱因。这是因为植物神经功能紊乱,尤其交感神经紧张度增强是促发房颤的病理机制之一。

2 警惕心悸、眩晕、胸闷等房颤信号

通常情况下,房颤是“有迹可循”的。席少静表示,早期识别房颤,可通过这六大信号警示:胸口莫名其妙怦怦跳等;脉搏时而强时而弱,有时还会感觉到漏跳;稍微用力时就感觉气促、气短;易感疲劳,运动量不如以前;经常出现胸闷、胸痛等症状;发生昏厥、头晕等不适症状。当出现以上症状时,千万不可硬挺,应及时到医院进行检查治疗。

心电图能诊断出房颤,但房颤分为阵发性和持续性,阵发性房颤在就医和体检时不一定发作,也就难以捕获异常,因此可以做24小时动态心电图,还可以做7天、30天的动态心电图。想要在早期发现房颤,除了

及时检查、定期体检,还可以利用具备心率监测功能的健康手环、手表等。

另外,学会摸脉也有助于及早发现房颤。每一次心脏的跳动,都会转化为脉搏的一次搏动。房颤发作时有明显的脉搏特点:一是脉搏跳得快;二是脉搏跳得不整齐。若觉得自己脉搏不齐就看医生排除。

但席少静同时提醒,并不是所有房颤病人都有症状。“有些房颤病人没有症状,是因为其过滤功能比较强,有效心跳和正常人一样,因此,没有特别不舒服的表现。但是,无症状房颤心脏的基本状况和有症状的一样,仍然有中风、心衰等风险,更容易被忽视,所以又称为‘隐形杀手’。”

3 规范治疗,抵抗中风来袭

房颤的治疗,包括使用抗心律失常药物;使用抗凝药预防血栓形成;有条件的可做左心耳封堵术;目前节律控制治疗非常重要,恢复窦性心律患者的远期获益大。恢复窦性心律最有效的方法有房颤导管射频消融术,冷冻球囊射频消融术,房颤脉冲消融术,具体治疗措施需到医院就诊。

“除了需要纠正房颤引起的心律失常,抗凝也是一大重点。有一些危险因素多的房颤患者,需要长期坚持服用抗凝药,不可随意停药,避免中风有机可乘。房颤抗凝治疗是一个系统的治疗过程,一定要在专科医生指导下进行,抗凝过度可能导致出血,抗凝强度不够则没有预防作用,尤其在初始治疗阶段,个体差异极大,更需要严格的监测和科学的用药指导。”席少静重点提醒。

小贴士

房颤患者生活中 要注意什么?

1. 保证充足的睡眠,避免劳累、熬夜,保持心态平和。
2. 房颤患者,宜吃清淡易消化的食物,适当多吃富含维生素C的食物。饮食要低热量、低脂肪、低胆固醇,少吃含饱和脂肪酸、胆固醇高的食物,避免吃辛辣刺激性和生冷食物。避免饮酒,可以饮茶,但不要饮浓茶。
3. 适当的运动对房颤是有好处的。做了房颤消融手术以后,有些患者认为做过心脏手术就要尽量少动,这种观点并不正确。研究表明,适度的运动对于减少房颤复发是有好处的。但要避免剧烈运动及重体力劳动。