

中国房颤日

房颤，不止心慌那么简单

记者 刘威

莫名心慌，每分钟心跳速度150下左右……日常生活中，一些人都有过类似体验，这很可能是房颤在“捣乱”。

如果把我们的心脏比作一支乐队，心脏的正常跳动如同乐队指挥家的精准节拍，而房颤则像乐手突然失去节奏，打乱心脏的正常跳动节律。数据显示，我国房颤患者超1000万。房颤发作不仅会引发心慌、疲劳、呼吸困难等症状，还会增加心衰、脑中风等风险。在6月6日中国房颤日到来之时，让我们一起来了解房颤的相关知识吧！

1 房颤是心跳的“乱码”

最近，73岁的胡阿姨在散步时出现心悸、眼前发黑的情况，不过几十秒后就正常了，她没当回事。自这之后，这样的状况又出现了两次。在家人的再三劝说下，她才到医院检查。检查后发现，胡阿姨此前多次眼前发黑是房颤引发的。

心房颤动，简称房颤，是临床上常见的心律失常。房颤，说简单点，就是心房的不规则颤动，和开车时一脚刹车一脚油门的感觉很像。“我们的正常心律是每分钟60~100次，房颤时，心跳频率增快，有时候可达每分钟100~160次，不仅比正常人快得多，而且不规律，心房还可能失去有效的收缩功能。”宁夏医科大学总医院心脑血管病医院急诊科主任医师丁勇介绍。

2 房颤让心跳不稳 胸闷气短

房颤最常见的临床症状包括：心慌、胸闷气短、乏力、活动耐力下降，也有一部分房颤患者心跳缓慢，还可能表现为快速和缓慢的心跳交替发生，严重者可能会出现眼前发黑甚至晕倒。

如果您有时感觉到心慌、乏力，自测脉搏搏动也不规整，则需高度怀疑房颤，建议及时行心电图检查。如果心慌发作时间短，做心电图时错过了症状，建议做24小时动态心电图（甚至更长时间）来排查房颤。房颤最初往往是阵发性的，随着时间的推移，可逐步发展为持续性的，直至永久性的房颤。



3 有些房颤也可能没有症状

要注意的是，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。”丁勇主任在此提醒。

4 房颤的危险因素要知道

经常心慌可不是小事。谈到房颤的诱发因素，丁勇主任介绍，引起房颤的原因很多，如年龄、遗传、冠心病、高血压、糖尿病、心脏病、甲亢等。此外，过度的精神压力、饮酒、吸烟等不良生活习惯，也可能导致房颤。

其中，年龄是房颤的第一高危因素。有数据显示，随着年龄的增长，房颤的发病率显著升高，年龄每增长1岁，房颤发病率升高2%，而且老年男性发病率高于女性。

5 房颤不仅伤心，还会伤脑

65岁的张阿姨两年前被确诊为房颤。为了预防房颤引发的中风，医生给她开了抗凝药和其他治疗房颤的药。然而，张阿姨并没有重视，抗凝药吃吃停停。不久前，张阿姨突然嘴歪眼斜，一头栽倒在地，送院后虽救了命，但留下了半身不遂的中风后遗症。听到医生说自己中风的“元凶”是房颤，张阿姨这才后悔没有遵医嘱吃药。

张阿姨明明是心脏的问

题，怎么最后会中风呢？对此，丁勇主任解释，房颤发生时，心房有效的收缩功能消失，这导致心房内的血液淤积并可能产生血栓。血栓脱落后，会随着血液流动，停在哪里就可能会造成相应部位血管的堵塞，如脑栓塞、肺栓塞等。在这些栓塞事件中，最常见的是脑栓塞，也就是人们常说的中风。在房颤的并发症中，中风和心衰是最严重的。

6 抗凝也是治疗重点之一

治疗房颤的主要目标是控制心率，恢复和维持患者的正常心律，以及预防血栓形成。

房颤的治疗方式主要包括药物治疗、射频消融术等，具体治疗方案需要医生根据患者的具体情况制定。

需要提醒的是，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，一旦停止抗凝，中风往往会“乘虚而入”。“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，抗凝强度不够起不到预防作用，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。”丁勇主任提醒。

7 几点预防建议请收好

如果患者已经确诊为房颤，建议在配合医生治疗的同时，加强生活方式干预。

- 要控制好高血压、高血脂、高血糖、冠心病等原发病。
- 保持充足的睡眠，避免劳累、熬夜，保持心态平和。
- 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。

小贴士

发现房颤，还能运动吗？

有很多“房友”担心运动引起的心率加快，会导致房颤加重，从而告别了体育锻炼。但研究表明，适度的运动对于减少房颤复发是有好处的。广场舞、八段锦、跑步都是对中老年人健康有益的运动方式。但频繁的超负荷、高强度运动，可能会诱发房颤。运动前后最好能监测心率，避免锻炼时心率过快。



本版图片均为资料图片