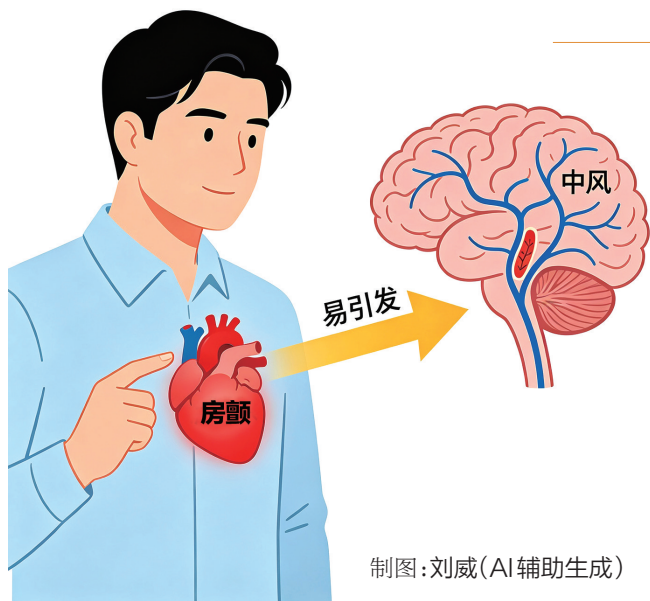


别把心乱跳当疲劳 警惕隐匿的中风“炸弹”

记者 王敏



制图:刘威(AI辅助生成)

2026年6月6日是第十四个“中国房颤日”，主题为“关注房颤，预防卒中”。数据显示，房颤者发生卒中的风险是常人的5倍，每年约52.5万例卒中与房颤相关。但大众对房颤的知晓率比较低，很多患者在确诊前都不知情。那么，房颤究竟是什么？为什么它与中风密切相关？日常生活中，我们应警惕哪些信号？一起听听专家怎么说。

病例回放

突发中风 才知是房颤惹祸

62岁的李大爷退休后生活规律，自认为身体硬朗，每年体检的常规心电图结果都“正常”。但近半年来，他体力大不如前，偶尔感觉心脏“咯噔一下”，上楼后胸闷气短，歇一会儿就好。家人劝他就医，李大爷摆手说：“老了都这样，歇歇就好。”

最近的一天早晨，李大爷突然说不出话，右侧身体完全不能活动。家人紧急将他送医，经CT和核磁检查，被确诊为急性缺血性脑卒中，即我们常说的中风。所幸送医及时，急救后李大爷保住了生命。

但检查并未结束。医生在排查病因时发现，李大爷的心脏节律异常——心房毫无规律地乱跳，收缩功能几乎丧失，24小时动态心电图确诊为阵发性心房颤动。李大爷的女儿说：“医生说我家爸爸平时没感到有特别严重的不适，是因为房颤阵发、时间短，有时自己没察觉就过去了。但就是这种情况，最容易在心房内形成微小的血栓。如果哪一次发作时血栓脱落，堵住大脑动脉，就很容易导致中风。”

对此，宁夏医科大学总医院神经内科副主任医师杨平介绍说，不少脑卒中患者抢救成功后，追根溯源才发现“真凶”是藏在心脏里的房颤。而这些患者此前往往只以为自己“年纪大了有点心慌”或“最近太累了”。房颤发作时不一定有明显不适，相当一部分患者“只堵不颤”或偶有不适却不当事，直到脑卒中来袭。

1

藏在心口的“隐形杀手”

房颤，全称心房颤动，是最常见的持续性心律失常。正常心脏每分钟规律跳动60到100次，心房心室默契配合将血液泵向全身。而房颤时，心房放弃有节律的收缩，取而代之的是每分钟300到600次毫无章法的“颤动”——表面看心脏在跳，实际已失去有效泵血功能，大量血液在心房内淤积。

杨平用一个形象的比喻来解释：“如果把心房比作房间，正常时墙壁有规律收缩，把血液挤出去。房颤时墙壁像点了‘蹦迪模式’，高频无规律抖动，血液打转、流动不畅，极易形成小血栓。而血栓一旦脱落，随血流到达大脑，就可能堵塞脑动脉，引发缺血性卒中。”

“房颤是缺血性卒中的三大病因之一，在所有缺血性卒中里，约三分之一由房颤所致心源性血栓栓塞引起。且房颤引发的卒中具有高致残、高死亡、高复发的特点。”杨平说。

2

发现这些信号千万不能等

房颤发作时，并非人人都有明显症状。这正是它的隐匿和可怕之处。杨平提醒，当身体发出以下信号时，务必提高警惕，及时就医。

● 第一，心悸或心慌。患者常形容心脏像“蹦迪”一样乱跳，或“咯噔一下”。这是房颤最典型的表现，但由于发作时间不固定，很多阵发性房颤患者不发作时感觉一切正常，极易漏诊。

● 第二，活动后气短、胸闷、乏力。很多中老年朋友发现上楼、散步后比以前更容易喘不上气，休息一下就好。杨平强调：

“这种不起眼的变化，如果反复出现，绝不能只用‘老了’解释，应主动排查心脏节律问题。”

● 第三，头晕、黑蒙甚至晕厥。房颤导致心脏泵血效率下降，大脑供血不足时可能出现这些症状，尤其在体位改变或突发发作时更明显。

● 第四，没有任何症状。杨平特别指出，门诊中不少患者直到发生卒中，才在住院检查中被意外发现患有房颤。这类无症状房颤患者延误诊断和治疗的时间最长，脑卒中风险也最高。

3

从源头减少“心动”乱码

除了确诊后的治疗，对于尚未发生房颤的人群，尤其是有高血压、糖尿病、肥胖等基础疾病的中老年人，日常预防同样关键。杨平指出，约三分之二的房颤可以通过控制危险因素来延缓疾病发展。生活中建议做好以下几点。

● 第一，严格控制血压和血糖。高血压是房颤最常见的独立危险因素。杨平建议，家庭自测血压控制在130/80毫米汞柱以下；糖尿病患者应保持糖化血红蛋白低于7.0%，但需个体化，具体目标请遵医嘱。

● 第二，限制饮酒，降低房颤风险。饮酒与房颤发生呈明确的剂量依赖关系——每周多喝一瓶啤酒，房颤风险就会上升。杨平特别提醒，“节假日心脏综合征”就是描述大量饮酒后诱发的房颤。

● 第三，保持健康体

重，规律运动。研究表明，肥胖者患房颤风险明显增加。建议每周进行至少150分钟中等强度的有氧运动，如快走、游泳、骑自行车。但要避免长期高强度耐力运动，因为极端运动量反而可能增加房颤风险。

● 第四，管理情绪和睡眠。长期焦虑、紧张、熬夜以及睡眠呼吸暂停综合征都会显著增加房颤的发生率。打呼噜严重且白天嗜睡者，建议进行睡眠监测；存在中重度阻塞性睡眠呼吸暂停者应接受持续正压通气治疗，可有效降低房颤发作风险。

● 第五，定期体检，关注心脏。50岁以上人群每年至少做一次静息心电图；如果有心慌、脉律不齐的表现，可主动要求做24小时动态心电图检查。智能穿戴设备可作为日常“哨兵”，但不可替代医用诊断。

小贴士

哪些检查可以发现房颤？

杨平建议：常规12导联心电图是最基础的房颤筛查工具；房颤发作不频繁者可佩戴24小时甚至更长时间的长程动态心电图。目前智能手环、手表也可提供筛查线索，部分产品具备单导联心电图记录功能，可作为日常监测心跳的辅助工具。