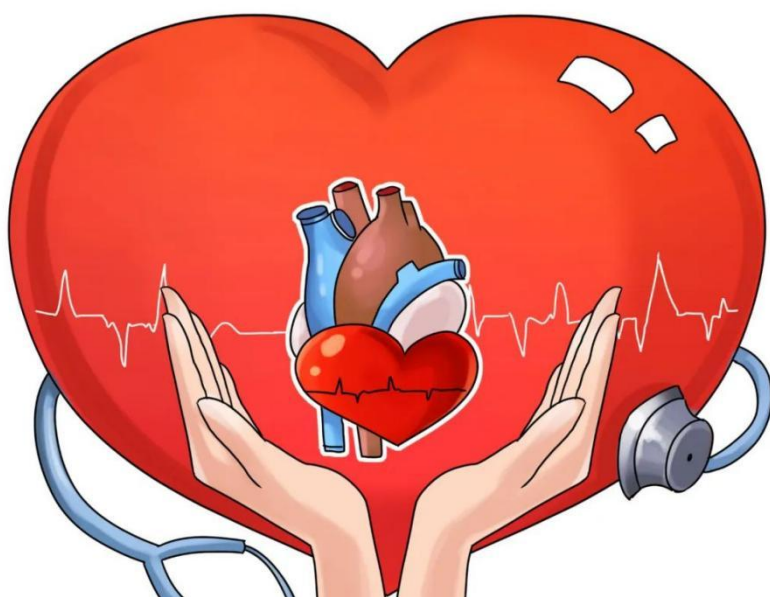


五个问题带您了解房颤

心脏就像人体的发动机，通过不停地泵血，将血液输送至全身。由于日夜辛苦工作，这个“发动机”有时也会出现故障。今天，就带大家了解一种常见的心律失常疾病——房颤。



一、什么是房颤？

心房颤动简称房颤，总体而言是一种老年病。我们的心脏可以分为上下两个部分，上层为心房，下层为心室。正常情况下，每次心跳都要经过“心房收缩—心室舒张”的过程。房颤是心房由于老化、炎症等原因发生了快速而无规律的颤动，无法正常收缩舒张。此时，心脏泵血功能

下降，心房内尤其是左心耳，由于血液瘀滞而容易形成血栓，一旦脱落可引发脑卒中，房颤还可引起心力衰竭。

随着生活方式的改变和老年人口的增加，房颤发病率也会增加。因此，应重视房颤的诊疗。

二、房颤有哪些危害？

有患者形容，房颤发作时让人“心神不宁，很不舒服”。实际上，房颤患者的症状因人而异，包括心跳加快、心慌、胸闷、气短、乏力等不适症状，有些人甚至无症状，大多数人是夜间或劳累后休息时容易发作。

脑卒中是房颤最严重的并发症。如果患者还存在高血压、糖尿病、体内有炎症等情况，就更容易形成血栓。脱落的血栓可栓塞在身体的任何部位。而大脑是心脏供血非常重要的一个器官，由于脑动脉与主动脉的角度，使得脱落的血栓易随血流栓塞在脑血管，导致脑卒中。

三、怎样才能发现房颤？

诊断房颤只要捕捉到发作时的心电图即可，不需要高精尖或者昂贵的设备。房颤的症状存在一定的个体差异性，不少患者是在入院治疗脑卒中时才发现自己患有房颤。如果有心慌不适、脉搏时慢时快、强弱不等、没有规律、或者胸闷气短、眼前发黑甚至晕倒……出现这些情况，建议您及时到医院做心电图，必要时做动态心电图检查，以明确自己是否存在房颤。随着科技的进步，各种可穿戴设备也进入了人们的日常生活，智能手表、智能手环等都可以

帮助大家实时了解自己的心率情况，如果发现异常，请您及时到医院进行检查。

四、如何治疗房颤？

1. 是非药物治疗。在临床中发现，很多房颤患者存在肥胖、劳累、饮酒、呼吸睡眠暂停综合征、慢性炎症等情况。通过戒烟戒酒、控制体重、规律作息等方式，部分患者的房颤可以得到缓解甚至消失。

2. 是药物治疗。主要包括抗心律失常药物及抗凝药等。规律用药可以在相当长的时间内避免或减少房颤的发作，搭配抗凝药可起到预防栓塞并发症的效果，这需要在医生评估以后进行使用。

3. 是手术治疗。以导管射频消融术为例，这是一种微创手术，通过将导管放置于心脏内，以射频能量治疗心房病灶，达到根治房颤、有效预防栓塞/脑卒中的效果。经过三十多年的发展，导管射频消融手术已经很成熟。总体来说，符合手术指征的患者，发现得越早、做得越早，效果也就越好。

需要强调的是，治疗房颤需要做到长时间、全方位的全程管理。无论是进行药物治疗还是手术治疗，患者都应定期复诊，管理好基础病，接受医生的持续随访和专业的用药指导。

五、生活中要注意什么？

1. 健康饮食。随着居民生活水平的提升，越来越多的家庭习惯了精制米、面为主的饮食方式，膳食纤维和蔬果

的摄入量不足，油脂、糖分却严重超标，长此以往，高血压、高血脂、糖尿病也会不请自来，增加人们罹患心脑血管疾病的风险。从健康的角度来说，大家不妨“返璞归真”，尽量食用糙米/糙面、多吃蔬果、适量肉类，做到粗细搭配、荤素搭配、蛋白质充足，满足身体所需的营养物质。

2. 规律生活。如保证充足的睡眠，避免劳累、熬夜，保持心态平和。

3. 定期体检。定期体检是保持健康的重要手段。对于房颤来说，心电图检查即可确诊。

4. 坚持运动。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。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院