



带你了解心律失常

柏华英（山西省国药同煤总医院，山西大同 037003）

随着我国人口老龄化急剧，以及人们的生活方式和习惯改变，心律失常发病率呈上升趋势。心律失常是临床一种常见疾病，表现为心脏跳动频率和节律发生异常。大部分患者由于对心律失常不太了解，通常会产生强烈的紧张和恐惧感。因此，普及心律失常相关知识非常必要。

心律失常概述及相关诱发因素

心律失常主要是指人体心脏搏动形成或传导发生障碍，导致心脏节律和跳动频率发生异常。临床经验发现，心律失常通常是由先天遗传因素和后天行为因素引发。其中，后天因素包括冠心病、心肌疾病以及风心病等器质性心脏病，也有情绪紧张和激动、过度疲劳等非疾病原因所致。此外，还与吸烟、饮酒、过量饮浓茶和咖啡有关。心律失常患者通常表现为突发性、规律或不规律的胸痛、心悸、气促、眩晕、憋闷等，严重者会出现晕厥或猝死。但也有一小部分患者无明显的症状，只能在检查心电图时被发现。随着年龄的增长，发生心律失常的概率也会增大，但只要及时进行预防和治疗，一般不是出现太大异常。临床通过根据发病部位和原因不同，对心律失常进行分类。

（1）根据发生部位不同，分为室上性心律失常和室性心律失常。室上性心律失常又涵盖了窦性心律失常、房性心律失常和房室交界性心律失常。

（2）根据发生机制不同，分为冲动形成异常和冲动传导异常。冲动形成异常包含窦性心律失常（窦性心动过缓、过速以窦性心律不齐和停搏等）和异位心律。而异位心律又分为主动性异位心律和被动性异位心律。主动性异位心律主要表现为：期前收缩、阵发性心动过速和非阵发性心动过速、心房扑动和心房颤动、心室扑动和心室颤动；被动性异位心律有以下类型：逸搏与逸搏心律（房性心律、房室交界性心律以及室性心律等）。

（3）根据心律失常的发生频率分为快速型和缓慢型。缓慢型主要是患者心率 < 60 次/min，快速型患者心率 > 100 次/min。

心律失常的危害和治疗

临床上常见的心律失常是窦性心动速度过快，会使得患者产生心悸、乏力以及活动耐力快速下降，对生活质量造成一定的负面影响。其次便是房颤，患者不仅存在栓塞的风险，且体循环栓塞发生的概率也远高于正常人，还会使得心功能退化或下降。再次是室性的心律失常，极有可能引发猝死，比如室速和室颤等。常见的缓慢心律失常会使得患者脑供血严重不足，发生头晕、黑蒙等症状，严重时出现晕厥；体循环供血量严重不足，心动过缓，可引发与心绞痛类似的症状，如浑身乏力、胸闷以及胸痛等，同时会对记忆和睡眠产生不良影响。

心律失常通常是由各种类型的器质性心脏病而引发。因此，临床上主要是根据病因和症状进行对症治疗，包括手术治疗、介入治疗以及电复律和药物治疗。

其中，最为常用的是药物治疗，如钠通道阻滞剂、 β 受体阻滞剂、动作电位延长药物、钙内流阻滞剂和其他抗栓药物。药物具有各自的功效，但也有一定的副作用，因此患者要遵医嘱严格用药。

多种房室性心律失常可运用手术治疗，最常用是介入治疗和外科治疗。介入治疗是一种较为新型的治疗技术，以心导管术为基础发展起来的，主要包含射频消融术、冷冻消融和埋藏式心脏起搏器植入术等，具有创伤小、疗效良好的优点；外科手术治疗的主要对象是较为特殊的心律失常类型，以及一部分合并其他心脏疾病的心律失常患者。

电复律治疗则是一种十分安全，可有效地终止患者心动过速的治疗手段，具有方便、效率高的优点。

心律失常的信号

胸痛

胸痛是最常见的症状，持续时间相对较短，且不同患者感受也不一样。比如有的感觉非常痛苦；有的只是觉得呼不上气或心窝不舒服；有的甚至同时会感到上腹部、肩部疼痛。

心慌、气短

剧烈运动后发生心慌、气短是正常现象。但仅仅只是做一般的家务，心率就明显加快，甚至会出现胸闷气短、呼吸急促，需警惕心律失常，应及时到医院做心电图，以明确病因。

下肢水肿

假如腿部突然水肿，且用手掌轻轻一按就会出现一个小坑，这往往是心功能不良的表现，应高度重视。

头晕目眩

突然感到头晕、眼睛发黑、心悸和无缘无故跌倒，是大脑缺血的表现，往往由心律失常引发，应尽快就医。

出汗

有些患者在坐着不动的情况下也会汗流不止，可能是心律失常的表现。

此外，还有其他非特异性症状，如干咳、乏力、窒息、脸色苍白、四肢冰凉等。

心律失常的防护措施

一些外界不良因素刺激同样会引发心律失常。因此，患者在日常生活中应做好预防措施，以减少心律失常发病次数。

(1) 平常心对待：患者应尽量做到心胸开阔，切忌因疾病变得过分紧张和焦虑，要相信经过科学的治疗一定能战胜疾病，像正常人一样生活、学习和工作。

(2) 配合治疗：要严格按照医嘱定时定量服药，积极治疗原发疾病。

(3) 适当休息和活动：可进行适当的运动，保证充足的休息时间。如心律严重失常、心功能极差，应延长休息时间。

(4) 调整生活起居：根据患者所处地方的气候条件，调节生活起居，合理增减衣物，防止感冒的发生。

(5) 良好的生活习惯：保证清淡饮食，做到荤素搭配，营养均衡，多食用蔬菜、水果等富含营养的食物，补足易缺失的微量元素；戒烟戒酒，防止有害物质引发冠状动脉病变；养成定时大便的良好习惯，以免因便秘发生意外。

(6) 定期复查：治疗后，要定期去医院复查，根据复查结果，合理调整用药方案。

小结

心律失常是一种较为常见的心血管疾病。情况不严重者，只需做好日常的预防保健措施，就能逐渐恢复健康。如情况较为严重，也不必过于紧张，保持身心愉悦，积极配合医生的治疗，养成良好的生活习惯，直至病情好转。