

## 心脏怦怦跳 小心房颤



□本报记者 林颖

当某一天,你看到一个人,感到紧张、心跳加速,你不由得想,难道这就是心动的感觉吗?

其实,心跳加速的感觉可不只是爱情,还可能是房颤。

房颤,即心房跳动失去规律,变得既快速又杂乱,完全打乱了原有的节律与频率。为了让更多人意识到房颤的危害,尽早预防、干预,11月7日的《大医生开讲·省立直播间》特别邀请了福州大学附属省立医院心内二科的权威专家——医学博士、主任医师、硕士生导师林亚洲主任,以及主治医师廖学文,就房颤的相关问题进行深入解读。

截至目前,各平台观看直播人数超35万人次。

## 01 房颤患者卒中风险陡增5倍

据林亚洲介绍,在全球范围内,房颤患者数量众多,尤其在老龄化社会中更为突出。在我国,房颤的患病率逐年攀升,至少有1200万人饱受其苦。

房颤不仅影响患者的生活质量,更增加了卒中、心力衰竭、认知障碍及死亡的风险。具体而言,房颤患者的卒中发生率是正常人的5倍,心衰风险则是正常人的3倍。

而且,房颤所致的卒中往往病情危重,致残率和致死率均居高不下。

## 02 房颤偏爱哪些人群

房颤的诱因复杂多样,随着年龄的增长,房颤的患病率显著增加,65岁以上的老年人群尤为高发。

同时,合并高血压、糖尿病、肥胖、冠心病、心肌病、甲亢、睡眠呼吸暂停综合征等基础疾病,以及存在不良生活习惯的人群,房颤的发病率也呈现出上升趋势。

不健康的生活方式,如长期熬夜,由于心脏长时间处于工作状态,得不到足够的休息,就容易出现房颤。

“此外,饮酒也是诱发房颤的重要因素之一。节假日或聚会时大量摄入酒精后,常会出现心房颤动的现象,这被称为‘假日心脏综合征’,即使心脏健康的年轻人也可能因此发生房颤。”廖学文说。

值得注意的是,专业运动员出现房颤的概率较高,这与长期高强



度运动有关。因此,普通人群,尤其是已患有基础心脏病的患者,更需谨慎对待运动强度。

“比如在参加马拉松等长时间、高强度的运动前,最好要进行心脏健康评估,包括心电图、超声心动图和运动负荷试验等,以及及时发现隐藏的心脏病,确保心脏在运动中的正常功能。”林亚洲说。



房颤还存在一定的遗传倾向。研究表明,有房颤家族史的人群,发生房颤的风险相对较高。这类患者也应定期进行心脏节律检查,早期诊断,早期治疗。

## 03 可佩戴运动手环、摸脉初步判断

人们的正常心率60次/分~100次/分,而房颤患者的心房频率可以达到300次/分~600次/分。房颤发作时,心脏“怦怦乱跳”,时快时慢,毫无规律。

房颤早发现、早诊断、早治疗尤为重要。若出现心悸、胸闷、头晕、乏力、活动耐力下降等,部分患者焦虑及尿量增加等症状,应及时就医。

不过,房颤的症状有时不明显,有些人可能毫无感觉,尤其是老年患者,可能因此延误诊断。

林亚洲建议佩戴运动手环的人群要关注自己的心律,一旦发现异常,应及时就诊。此外,也可以通过

摸脉搏的方法初步判断,若脉搏紊乱,快慢、强弱不一,最好到医院做心电图检查,排查病因。

## 04 房颤隐匿难防,综合治疗是关键

房颤能否根治是直播间不少患者关注的问题。目前,房颤的治疗方式主要包括外科手术治疗、射频消融手术治疗和药物治疗三大类。

林亚洲表示,对于阵发性房颤患者而言,在通过射频消融术或冷冻消融术治疗后,80%~90%的患者是可以回归正常生活的,而永久性房颤患者则可以通过药物控制,减少发作频率、改善患者的生活质量。

“针对不同类型的房颤患者,专业医生会根据其症状表现、血栓风险等个体差异,制定个性化的治疗方案。例如甲状腺功能亢进症患者可通过排查,针对性地治疗引起房颤的病因,有效控制病情,而对于卒中风险高危的房颤患者,建议立即就诊。”廖学文说。



目前,省立医院是全省房颤治疗中心,在房颤治疗领域具有显著优势,除了采用传统的射频消融治疗外,中心还采用了先进的房颤冷冻消融术,帮助5000多位房颤患者解除了病痛,是全国开展冷冻消融术最多的一家医院。

据林亚洲介绍,房颤射频消融术是一种安全有效的微创手术,通

过导管释放热量,来破坏心脏内异常电信号的组织,从而恢复正常的心律。

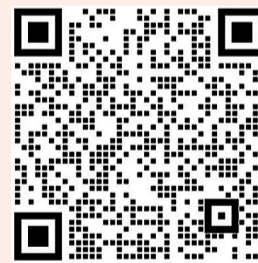
冷冻消融术是利用冷冻的方式,使接触部位温度骤降并形成冰晶,当冰晶融化时,与其接触的肺静脉组织结构会受到不可逆的损伤,从而达到肺静脉电隔离的目的。

相较于射频消融术,冷冻消融术会更加安全,但可以达到同等的疗效。

## 05 勿忽视抗凝药物的重要性

一部分永久性房颤患者需要常规服用抗凝药物,以预防血栓形成和卒中发生,要注意的是,在服用这些药物时,患者务必遵医嘱按时按量服用,切勿随意停药或更改剂量。

“我就曾遇到一位60多岁的房颤患者,拔牙前在口腔科医生建议下停用了一周的抗凝药,结果导致中风发作,最终人没有抢救过来,遗憾离世。”林亚洲惋惜地说,“患者即使为了治疗需要停药,也最好要先咨询心内科医生,进行评估检查后,再确定停药天数。因为现在不少抗凝药其实停用一天效果就很明显,房颤患者如果没有按规范停用抗凝药,可能会带来诸多严重后果。”



扫描二维码,加入  
卫生报心脏健康交流  
群,一起来问医生

## 活动组织

**主办单位:**福建卫生报、福建日报·新福建客户端

**协办单位:**福州大学附属省立医院

**特别鸣谢:**大福盛荟健康餐食