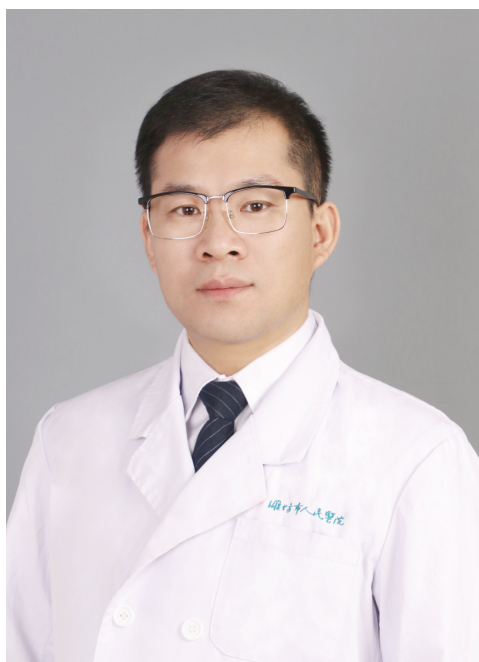


心跳莫名“乱弹琴”可能是心律失常的信号

◎名医档案



陈彦波：潍坊市人民医院心律失常科主任，房颤中心主任，主任医师，硕导，首届“齐鲁人才工程卫生健康人才”“潍坊市有突出贡献专家”，“金手指手术医生”。目前担任中华医学会心电生理与起搏分会中青年电生理工作委员会委员、山东省医学会心电生理与起搏分会副主任委员、潍坊市心血管介入质控中心主任等。

擅长：以心慌、胸闷、憋气、胸痛等为主要表现的心内专业心律失常疾病的诊治，特别是在房颤、早搏、阵发性室上速、预激综合征、房扑、房速、室速等消融术方面有丰富经验，国家卫健委认证“房颤射频消融术者”，国内首批“零射线消融术者”，省内首先开展“房间隔电刀穿刺术”等技术，指导省内外多家医院开展心律失常射频消融术。

坐诊安排：潍坊市人民医院心血管内科心律失常科门诊（周一、周五）。



健康是民生之本，也是幸福之基。为普及科学健康知识，传递权威医学理念，本报健康版推出《名医话健康》栏目，诚邀市内各大医院学科带头人、资深主任医师、临床经验丰富的名医专家等，聚焦常见病防治、慢性病管理、养生保健、急救常识、就医指南等读者关心的健康热点，用通俗易懂的语言，讲解专业医学知识、破除健康误区、解答大众疑惑。

从日常养生到疾病预防，从科学用药到康复指导，我们力求让权威医疗知识走近百姓、服务生活。如果您深耕临床一线，乐于科普传播，欢迎扫码进群，以专业知识守护健康，用医者仁心温暖市民。



名医话健康

不少人都有过这样的体验：静坐时心脏突然“咯噔”一跳，一阵心慌袭来，伴随短暂胸闷头晕，休息几分钟又恢复如常。多数人会觉得是劳累，忍忍就好。但一闪而过的心慌，很可能是心律失常发出的警报。潍坊市人民医院心律失常科主任陈彦波提醒市民，学会识别心脏预警信号，做好日常防护，守护生命平稳节拍。



□本报记者 常方方

心跳乱了,这些信号要高度警惕

“很多人以为心脏病一定是剧烈胸痛，只有疼得受不了才需要看病。实际上，绝大多数心律失常并不会产生胸口剧痛，常常以心慌、乏力这类看似轻微的表现出现。”陈彦波介绍，心律失常的临床表现个体差异极大，一部分患者症状十分典型；还有相当一部分人没有任何不适感，只是体检做心电图时才意外查出异常，这种隐匿发病反而更加危险。

心悸心慌是心律失常最核心、最常见的表现。患者能够清晰感知心跳异常，感觉心跳忽快忽慢、节律杂乱，心脏猛地“咯噔”一下，心里发空、发慌，安静状态下感受尤为突出。发作持续时间并不固定，短则几秒一闪而过，长则持续数小时，反复发作。

心跳节律紊乱之后，心脏泵血效率下降，全身脏器供血受到影响，患者会出现胸闷气短，明明没有剧烈活动，却总觉得喘不上气；身体持续得不到充足供血，整日浑身疲惫乏力，干什么都提不起精神。

病情进一步加重，就会出现脑部供血不足的信号：头晕、头昏沉，严重时眼前发黑、短暂黑朦，更危险的情况会直接发生晕厥倒地。陈彦波强调，一旦心慌发作的同时，合并胸痛、持续性胸闷、突然晕倒，属于高危急症，千万不能在家硬扛拖延，要立刻拨打120急救电话。

房颤是中老年群体最高发的心律失常，它的欺骗性很强。不少老年患者仅仅感觉稍微心慌、浑身没劲，没有难以忍受的痛苦，因此选择忽视。可房颤发生时，心房跳动完全紊乱，血液流动淤滞，极易在左心耳位置形成血栓，血栓一旦脱落顺着血管流向大脑，就会引发缺血性脑卒中，造成偏瘫、失语，甚至危及生命。

普通人在家就可以做简单筛查：安静静坐休息5分钟之后，用手指触摸手腕桡动脉计数脉搏。健康成年人静息状态，正常脉搏为每分钟60次-100次。如果脉搏持续过快、过慢，或是跳动节律不齐、忽强忽弱，就属于异常信号，建议前往医院完善检查明确原因。需要注意的是，脉搏正常，也不能完全排除心律失常，部分异常只有心电图才能够捕捉到。

这些人属于心律失常高危群体

心律失常并非老年人的专属疾病。受熬夜、精神压力大等因素影响，越来越多的年轻人也频繁出现早搏、心慌等不适。陈彦波结合临床接诊经验，梳理出几类需要重点警惕的高危人群。

第一类是患有基础心血管疾病的人群。高血压、冠

心病、心肌病、心力衰竭患者，是心律失常最高发的群体。长期血压控制不佳，心肌持续处在高负荷状态，心肌结构发生改变，心脏活动随之紊乱，极易诱发各类心跳异常。

第二类是受全身其他疾病累及心脏的患者。甲状腺功能亢进或者减退、体内电解质紊乱，都会直接干扰心脏电信号的正常传导，诱发心律失常。临床上不少患者反复心慌，排查心脏本身并未发现明显问题，最终才找到根源是内分泌、代谢类疾病。

第三类是拥有不良生活习惯的中青年群体。长期熬夜加班、精神高度紧张，情绪经常大喜大悲；频繁饮用浓茶、浓咖啡、提神功能性饮料；还有长期酗酒的人群，酒精会直接损伤心肌细胞，破坏心脏电活动平衡。很多年轻人查出早搏心慌，心脏本身没有器质性病变，大多就是长期不健康的生活习惯所诱发。

第四类是中老年人群以及存在心脏病家族史的人群。就算平时身体没有任何胸闷心慌的不适感，也建议定期开展心脏相关筛查。门诊经常接诊看上去身体硬朗的中老年人，仅仅一次暴怒激动、过度劳累，就突发严重心律失常紧急入院。

当然，属于高危人群并不代表一定会患上心律失常，但需要提高健康警觉，多留意自身身体信号，坚持定期体检，做到早发现早干预。

避开生活诱因,做好心脏日常防护

“很多心律失常发作和生活习惯紧密相关，调整日常行为，就能有效减少心慌发作。”陈彦波说。

陈彦波建议，保证充足规律睡眠，不要熬夜，睡眠不足会持续刺激交感神经，诱发早搏、房颤；饮食上少喝浓茶、咖啡、功能饮料，尽量戒酒，酒精是房颤重要诱因，日常坚持低盐低脂饮食；学会调节情绪，避免暴怒、长期焦虑，压力大时散步舒缓；管好基础慢性病，高血压、糖尿病、甲状腺疾病患者，遵医嘱服药，不要自行停药减药。

陈彦波特别提醒，不要自行乱吃护心保健品、抗心律失常药物。同样是心慌，病因千差万别，乱用药会加重心脏损伤，心脏用药务必遵从专科医生指导。偶尔熬夜喝咖啡后短暂心慌，可先调整生活习惯观察；若心慌频繁发作，一周多次，伴随胸闷头晕乏力，即使很快缓解，也要及时就诊。

心脏平稳跳动，是生命最重要的信号。很多心律失常早期十分隐蔽，常常被当成劳累小毛病忽视。陈彦波提醒，不要轻视一闪而过的心慌、胸闷、头晕，高危人群要做到早识别、早检查、早干预，守护好每一次平稳有力的心跳。

识破血管“隐形杀手”血栓可防可控

认识血栓：不再是老年病

血栓是危害极大的血管“隐形杀手”，可堵塞全身血管，引发脑梗、心梗、致命肺栓塞、下肢深静脉血栓等重症。以往血栓多见于老年人，如今久坐少动、高脂高糖饮食、熬夜、酗酒吸烟等不良习惯，导致血栓发病日趋年轻化，需引起广大市民重视。

看懂斑块与血栓：病根和导火索

血管斑块是引发血栓的关键要素。在衰老、高血压、高血脂、高血糖、肥胖、吸烟等因素的影响下，血管内壁受到损害，脂质逐渐积聚，从而形成动脉粥样硬化斑块。要是斑块出现破裂，人体凝血机制就会被启动，形成血栓堵塞血管，导致多种急性心脑血管疾病发生。

识别预警：心脑血管血栓信号

脑梗、心梗属于高危动脉血栓疾病，在发病前大多存在明确的预警信号。脑梗常见的前兆表现为头晕、身体失衡、肢体麻木、口齿不清、眼前黑懵等，其黄金救治时间为4小时左右，一旦出现这些症状应当立即就医。心梗主要是以胸前区压榨性闷痛为主要表现，这种

痛感可以放射至肩背、下颌部位，同时伴随乏力、心慌、虚汗、呕吐等症状，在排除消化道疾病之后需要进行紧急处置。切记必要时立刻拨打120。

警惕隐匿高发静脉血栓

静脉血栓的致死率高，有下肢深静脉血栓和肺栓塞，久坐久站、术后卧床、肥胖、长途出行人群均为高发群体。患侧肢体常出现肿胀、疼痛，皮肤温度升高并伴青紫。若血栓脱落，随血流进入肺动脉，则可能引发急性肺栓塞，临床表现为呼吸困难、胸痛及咯血。该病程进展迅速，危险程度极高。

血栓可防可控

科学的日常管理是关键。市民应当维持清淡的饮食、保持规律的作息，做到戒烟控酒，稳定地管控三高指标。要避免长时间保持坐姿或站立姿势，每隔1小时至2小时活动一下肢体，适量饮水以预防血液变得黏稠。处于三高、肥胖、术后等高危状态的人群，要定期进行血栓筛查，并依照医嘱进行干预，筑牢血管健康的防线。

潍坊市人民医院检验科 杨晓婷 段阳