

一文了解心律失常

祝元明

(成都市青白江区人民医院 610501)

生活中人们都有心跳过速的感受,例如在运动或紧张之后,这些情况是很常见的身体反应,一般休息后就能恢复正常。但是有一种心跳又快又乱的情况,如果不及时治疗,可能会引起脑血栓、心衰等疾病,这就是心房颤动,简称房颤。很多人对房颤感觉陌生,实际上房颤也是常见的心律失常表现之一,而且发病率极高,占有所有心律失常患者的30%甚至更多。在我国,房颤患者大约上千万人,随着人口老龄化进程加快,发病率也会逐渐的增高。心律失常是指心脏跳动不规则,不一定是心跳过慢或者过快,也可能是心跳的节律有异常。患者可能感觉自己的心脏多跳了一下或少跳了一下,有时会出现明显的颤动感。心跳过快在医学上被称作心动过速,心跳过慢在医学上被称作心动过缓,它们都属于心律失常。有些心律失常没有明显的症状。就像什么都没有发生一样,心律失常有时是一种急症,有时没有任何危害。如果患者时常感觉自己的心跳异常,就要拨打急救电话,医务人员会查出病因后,告知相关的注意事项,让患者进行治疗。即使是健康的的心脏也会有心律失常的出现,造成心律失常的原因主要包括心脏病、血液中电解质不平衡,例如钠和钾的不平衡,心肌改变、心肌梗死造成的损伤、心脏手术后恢复期出现相关症状。

心律失常作为心血管疾病中的一组疾病,它有时候单独发病,也可能与其他的心血管病伴发。它的预后与心理上的原因、诱因、演变趋势、是否导致严重的血流动力障碍有密切关系。可突然发作而致猝死,也可以持续性发作造成心脏衰竭。人的心脏就像一个发动机,但是发动机的运作不是单靠自身的,它需要一个供电系统,所以心脏正常的跳动需要供电系统正常运转。这个供电系统包含了发电厂和下游的输电线路,还有密布于心肌内的线网。心脏的供电系统就是心脏的传导系统,由于心肌内能够产生和传导冲动的特殊心肌细胞构成。其中包含了自上而下的窦房结、结间束、房室结、房室束、左右束支以及浦肯野纤维。其中窦房结就好像一个心脏的发电厂,是心脏的指挥中心,由它发出规律电信号,并且通过输电通路结间束、房室结、左右束支,再传导密布于心肌内的线网浦肯野纤维,迅速将电信号传至整体心脏,因此心肌整体规则、统一收缩,从而将心脏内血液传至全身各组织器官。心脏系统因为缺血、药物中毒、电解质紊乱和先天性的遗传缺陷,造成心肌细胞离子通道发育异常,就会造成心律失常的出现。常见的心律失常有早搏、阵发性心动过速、房室传导阻滞、房颤、房扑、心动过缓、窦性停搏等。今天就让我们跟着文章一同来认识认识心律失常吧!

认识心律失常的基本情况

1.心律失常的概述

在人体中,有一个核心器官,也是非常脆弱的部位,那就是心脏。对于心脏而言,如果超出身体的负荷,所进行的活动是心脏所无法承受的。另外情绪起伏过大也会造成心脏出现问题。症状较轻时会有心慌、胸闷的情况,严重情况下则直接会出现心源性猝死。

心律失常是指由心脏的激动起源、传导、频率异常所导致的,心律失常易复发。心律失常按发生部位分为:室上性和室性心律失常;按发生机制分为:冲动形成异常和冲动传导异常;按发生的频率快慢分为:快速性和缓慢性失常。在引起心律失常的相关原因中,

冠心病是最主要的原因,然后是慢性肺心病,这两种因素大约占2/3左右,肺心病很容易引起心律失常。围绕着心律失常的其他相关影响因素,将其划分为以下种类,首先,基本病因,例如常见的生理性因素,因为运动、情绪变化而引发快速型心律失常,或者是因为睡眠所引发的缓慢性心律失常。除此之外,一些病理性的因素,例如心血管疾病、冠心病、高血压性心脏病、风湿性心脏病、瓣膜病、心肌病、心肌炎和先天性心脏病等情况。宏观性的一些原因,例如药物毒性作用、酸碱平衡、电解质紊乱、神经和体液调节功能失调,还有一些其他的心外器官功能或结构改变,例如甲状腺功能亢进和脑卒中。除此之外,有一些诱发因素,例如进行了胸部手术,尤其是在心脏部位进行了手术,还有麻醉、心导管检查,各种心脏介入性治疗,日常没有遵循良好的习惯,大量的饮酒、咖啡、浓茶,情绪过于激动或者是超负荷的运动都会引发心律失常。

2.心率失常的症状

心律失常日常所引发的一些相关症状,最典型的患者会有突然规律或者不规律的心悸、胸痛、眩晕,心前具有明显的不是整体感觉憋闷,手足发凉,进一步还会有晕厥、心肌缺血乃至猝死等情况,这些都是相对常见的。另外一些患者会有一些特别的情况,例如早搏患者会有心脏骤停,这种情况就像心脏跳到嗓子眼,房颤患者会感觉到心跳不规律,心跳有时快有时慢,脉搏有时弱有时强,阵发性室上速患者会有突发性的心慌和心悸等表现。

心律失常诊断和治疗

如果有相关心律失常的表现,就要到医院,医院的医生会借助以下的检查来诊断心律失常。通过心电图记录,心脏电活动检查一般在心电图室内进行,医生会在患者的胸部、手臂、腿部贴上电极做好检查,这种检查通常是无痛的。另外动态的心电图监测仪、事件监测器、心脏负荷实验、超声心动图、心导管术、电生理检查、直立倾斜试验,通过相关的检查之后,确诊是心律失常就要进行治疗。

现阶段的心律失常分为急性期治疗、一般治疗、药物治疗和其他治疗。急性期的治疗就是对于那些首次出现低血压或者是血压测不到的情况,这时候患者意识丧失,抽搐,可能需要急救,那么面对这种情况就不要惊慌,打120电话寻找到专业医生的及时处理。另外一般治疗主要就是借助心理疏导,向患者解释清楚心律失常的相关情况以及诊疗方案,消除这些患者的思想顾虑和不良情绪,并且能针对患者不同的心律失常情况,查找病因后采取有针对性的治疗。药物治疗主要就是根据患者的实际情况将药物进行分类,之后围绕患者的心律失常类型来进行适当的选择。非药物治疗包含手术和其他疗法。

对于心律失常的情况而言,如果是顽固性心律失常,通过药物使用无法控制,例如房颤,这时候可以借助心脏复律治疗,在进行心脏复律治疗的同时,医生会给予患者短效麻醉,然后借助电击患者胸部,让心率恢复正常。还有心脏起搏器,心脏起搏器能够发出微小的电脉冲来保障心脏正常运行。除此之外,还有一种植入式的心律转复除颤器。

心律失常的日常护理

1. 环境护理很重要

对于心律失常患者,要在日常做好综合环境的护理,患者尽可能多的呆在一些安静舒适到室内场所,减少到一些热闹噪音大的地方,这样才能减少身体异常情况的出现。因为外界的喧嚣噪音都会影响患者的心情,这些刺激性因素可能造成心律失常的出现。同时对于心律失常患者而言,在日常生活中要减少一些繁重体力劳动,可以适当的进行一些运动量相对较小的活动,还有多注意休息。心律失常情况一旦出现,就会让患者的心脏功能受损,影响血液运行,患者身体内多个器官和脏器系统得不到血液供应,所以,通过综合环境的护理,让患者在良好舒适的环境内得到休息,可以有效缓解心律失常的表现。

2. 饮食保障要做好

对于心律失常患者而言,在饮食方面也要格外注意,因为心律失常的治疗是需要用药的,所以在用药基础上一定要养成良好的日常饮食习惯,这样才能够全面保障身体健康状况。另外坚持饮食清淡,千万不要吃那些辛辣刺激的食物。注意不要暴饮暴食,以食七分饱即可,不要吃得过饱,少吃油腻、含脂量较高的食物。另外戒烟戒酒,尤其远离二手烟的环境,以免引起脏器负荷过大而出现发病的情况。心律失常患者在日常可以多食用一些水果蔬菜,因为水果蔬菜中富含维生素,这样补充患者身体所需要的营养,还能有效的防止心律失常患者出现各种并发症。患者在日常也可以吃一些坚果,坚果中有着极高的营养,含有不饱和脂肪酸和维生素,这对降低患者的血液胆固醇,达到软化血管的作用非常鲜明。

3. 心态平和很关键

心律失常患者日常一定要保持平和的心态,避免大喜大悲,不要让情绪处在过于激动的状况下,因为情绪过于激动会给患者的身体带来十分不利的影响。对于患者一定要养成健康规律的生活习惯,不要长时间的看电视、玩电脑、打麻将,一定要注意劳逸结合,千万避免过度劳累,尤其是不要熬夜。对于那些打牌、下棋等竞争性较强的文娱活动,一定要控制好时间,强度不能过大。同时对于输赢的状况要平和看待,不要因为输赢就过于情绪激动。

4. 药物服用要谨慎

心律失常患者在接受的过程中,要及时观察患者的情况。对患者的血压进行测量,同时在用药的过程中,如果一旦发现自己身体不适,就要及时的告知医生,每一种药在服用过程中都有相关的注意事项,以治疗心律失常中的常见药物美托洛尔为例,美托洛尔对心率失常患者心房颤动控制具有明显的效果,但是如果是存在支气管哮喘阻塞性肺部疾病的患者,一定要谨慎使用,美托洛尔于非甾体类抗炎药物合用会导致血压升高,在用药过程中一定要及时告知医生,不能自己随意的增减药物。

心律失常的治疗误区有哪些?

认知误区一, 心律失常疾病都需要干预治疗

这是大部分患者对心律失常的认知,因为提到心律失常,都认为它是一种心脏性疾病,所以十分可怕。但是这样的想法是有一定错误的,不是所有的心律失常都需要进行治疗。在给患者用药时,要对不同的心律失常情况进行筛选。这些心律失常包含了体检过程中出现的早搏、无症状心动过速、心室率不快的心房颤、血流动力学稳定的心律失常以及没有不良后果的心律失常。面对这些情况,心律失常患者只要在日常养成良好的习惯,减少抽烟,饮酒,咖啡,

浓茶等刺激性饮品的饮用,养成良好的生活习惯,不要过度的熬夜、生气和激动,做到这些情况就不需要进行业务药物治疗,如果再进行服药治疗的情况下,患者要定期到医院做好复查,这样能够便于了解自己的身体状况,因为不同患者在服用心律失常的药物时。他的身体会有一些的变化,所以不能单纯的服用一种药物,需要对药物进行适当的调整,否则盲目地服用相关药物,不仅不会缓解心律失常的情况,还会加重心律失常的症状。

误区二: 治疗过程中心律失常的症状会被彻底消除

在心律失常患者治疗的过程中,最理想的状态就是患者认为通过治疗,自己的心理失常症状能被彻底消除,身体完全恢复正常。但其实这是过于乐观的想法,这种想法也是不对的。在临床治疗过程中,对于心律失常而言,主要是对患者的缺血症状进行改善,并不主张使用抗心律失常的药物展开针对性治疗。因为在早期,大部分的心律失常患者都是室性早搏,这时医生和患者都会紧张,认为通过抗心律失常药物来消灭早搏是一种正确做法。但对于一些不合并器质性心脏病,为了不诱发更为严重的问题,不要先通过药物来进行心律失常的症状,而是要对患者其他症状展开针对性的缓解。

误区三: 情况危急时,可以直接对患者用药治疗

在心律失常情况相对严重时,有些患者需要直接用药治疗。这想必是大部分人的认知,其实这样的想法是非常错误的。无论心律失常状况多么严重,多么紧急,都需要医生对患者整体情况进行了解。如果是特别严重的情况,会先通过电复律治疗。因为对于心律失常患者而言,他们本身就会存在一些相关的疾病,如果盲目地按照心律失常症状采取药物进行治疗,不仅无法缓解症状,反而会加剧病情。所以在特别紧急的情况下,需要了解患者有哪些基础疾病,正在服用哪些药物,认识到患者心电图和心率失衡的持续时间有多久,综合这些情况和患者的身体,才能够选择针对性的药物。例如有一个很常见的例子就是房颤患者要服用胺碘酮治疗之前,如果患者出现了低钾血症,或者房颤已经有数天没有进行心动图检查,也没有服用抗凝药物,盲目用药就会给患者的身体带来不利影响。

误区四: 一种药物治疗没有效果,就换用另外一种药物

治疗心律失常是没有 100%安全的药物存在,大部分使用的都是胺碘酮。药物,大部分医生认为这种药物是安全的,但其实并不是如此。如果患者已经有了低钾血症,QTc 延长,没有注意用的方法,就会给患者的身体健康带来隐患。那么很多患者就会疑惑,既然利用药物治疗,又不是手术治疗,如果这种药物不行,换另外一种药物治疗不就好了吗?这种状况在心律失常患者治疗过程中是不正确的。一般情况下,短期内患者在使用一种药物治疗没有明显效果的情况下,不要立刻更换另外一种药物,可以通过非药物的方法,例如电复律或者是食道调搏来进行治疗。因为心律失常的治疗是有一个过程的,如果盲目换药,可能会引发一系列的不良反应。

对于心律失常,要掌握相关的预防措施,戒烟戒酒,限制或不服用咖啡因。一些患者可能需要避免含有咖啡因的物质,例如茶、咖啡、可乐以及一些非处方药物。谨慎使用某些治疗咳嗽、感冒的药物,因为里面可能含有刺激物,这些物质会造成不规则心率的出现。日常患者要心胸开阔,合理饮食,合理地安排作息,预防感冒,养成良好大便习惯,避免便秘。同时对于心律失常有一个清楚而正确的认知,如果确认是心律失常,配合医生做好相关的治疗,并且定期随访了解自己的身体状况。