

心律失常的危害及预防

▲ 广东省徐闻县人民医院 黎燕锋

心律失常是由于心脏传导异常引起的心率或心律改变，是心血管常见疾病之一。根据起源、发生部位、发生机制以及频率可以分为窦性心律失常；房性心律失常；房室交界性心律失常；室性心律失常；各种类型综合征如预激综合征、病窦综合征等。

心律失常发生的原因

引起心律失常的原因可以分为生理性原因和病理性原因。

生理性原因 运动、情绪波动、进食、体位改变、睡眠、吸烟、饮酒或喝咖啡、温度变化等因素，都可能导致心律失常的发生。

病理性因素 ①心血管疾病，例如心肌梗死；②内分泌疾病，常见的有甲状腺功能亢进症、垂体功能减退症等；③糖尿病、恶性肿瘤引起的代谢异常；④临床治疗中的一些药物，包括洋地黄类、扩张血管药物、抗精神病药物等；⑤有机物中毒、食物中毒；⑥电解质紊乱，例如高钾血症、低钾血症；

⑦麻醉、手术或心血管造影检查；⑧中暑、电击等，都会导致心律失常的发生。

心律失常的危害

心律失常的危害主要与其性质、类型有关，一些轻度的心律失常，例如窦性心律不齐、偶发性房性期前收缩、一过性房室传导阻滞通常无明显影响，患者也不会出现明显的症状，不容易被发现。而一些比较严重的心律失常，对于人体危害有着较大的影响，例如快速心房颤动、阵发性室上性心动过速、持续性室性心动过速等，可导致患者出现心悸、胸闷、头晕、低血压、出汗等症状，严重时甚至会诱发晕厥、血管栓塞、猝死等情况，具有较高的危害。

各种类型的心律失常大都会导致冠脉血流量减少，虽然很少会引起心肌缺血，但是对于存在冠心病的患者来说，无论是哪种类型的心律失常，都可能加重心肌缺血，从而诱发心绞痛、急性心力衰竭、急性心肌梗死，

对患者的健康安全造成较大的威胁。心律失常还会对脑血流量造成一定的影响。对于脑血管无异常的人群来说，心律失常引起的影 响不会引起严重后果。但是对于脑血管疾病患者来说，例如脑梗死患者来说，心律失常引起的脑血流量减少，可能会导致脑供血不足，诱发头晕、视物模糊等症状，甚至出现失语、瘫痪、抽搐、昏迷等脑损伤症状。心律失常的发生，也会导致肾脏血流量出现不同程度的减少，可能引起少尿、蛋白尿、氮质血症等症状。快速心律失常发生时，还会导致肠系膜血流量减少，引起肠系膜血管痉挛，引起一些消化道症状，例如腹胀、腹痛、腹泻等症状，甚至引起消化道溃疡。

心律失常的预防措施

心律失常多由于器质性心脏病引起，而心脏病的发生原因复杂，目前无明确的能够彻底预防的措施，尤其是先天性心脏病。因此通常是通过各种日常干预措施，减少后天性心脏

病的发生，从而减少心律失常的发生风险。

①现代许多年轻人由于经常熬夜，猝死率明显升高，因此我们在日常生活中要少熬夜，规律作息，保证充足的睡眠时间，早睡早起。

②运动不足会引起较多的健康问题，尤其是超重肥胖，会增加高血压、冠心病的发生率。因此我们需要注意适当运动。成年人每周至少进行150 min的中等强度身体运动，例如HIT运动、拳击等。老年人群则可以以一些低强度的有氧运动为主，例如八段锦、太极拳等运动。

③饮食不当可能导致糖尿病、高脂血症、心血管疾病的发生，因此需要注意均衡饮食，避开高糖、高盐、高脂食物，多吃粗粮、新鲜水果。

④抽烟饮酒是许多疾病的高危因素，对于有抽烟饮酒习惯的人群，一定要尽早戒烟戒酒。

⑤保持心态平和，多到户外呼吸新鲜空气，主动与亲朋好友交流。

⑥定期健康检查，及时发现健康问题，及时治疗，从而维持身体健康。

危害极大！不要再忽视你的高血压了！

▲ 广东医科大学附属第三医院（佛山市顺德区龙江医院） 江文科

高血压主要指人体血管中的血液流动对血管壁形成的压力值超出正常范围，这是一类十分常见的心血管疾病。该病是慢性病，会对人类身心健康造成严重影响，也是导致心脑血管疾病发生的独立危险因素，被称作“第一杀手”。高血压病早期，大多不具备明显不适症状，患者难以及时发现异常，所以疾病容易被忽视。所以，高血压病又被称作“无声杀手”。现在是社会经济高速发展阶段，人们的经济实力、生活方式、物质水平有明显变化，所以高血压病发生率持续提升。

疾病分类

我国《中国高血压防治指南2010》详细记录了高血压分类，将18岁以上成年高血压患者分成多种类型，主要结合正常血压范围进行分类。

按照血压水平进行高血压病分类：（1）单纯性收缩期高血压，主要指患者的收缩压值 ≥ 140 mmHg，舒张压值 < 90 mmHg。若患者舒张压、收缩压处于不同级别，将更高分级作为依据，下达诊断结果，譬如单纯性收缩期高血压。（2）高血压病分级：正常血压数值，收缩压值是120~139 mmHg，和（/或）舒张压值是80~89 mmHg；1级高血压，收缩压值是140~159 mmHg，和（/或）舒张压值是90~99 mmHg；2级高血压，收缩压值是160~179 mmHg，和（/或）舒张压值是100~109 mmHg；3级高血压，收缩压值 ≥ 180 mmHg，和（/或）舒张压值 ≥ 110 mmHg。

致病危险因素（1）遗传因素：若父母中的一方存在高血压或是双方均存在高血压，子女发生高血压的概率是28%、46%。（2）年龄因素：高血压病发病和年龄存在明显相关性，高血压病发生率伴随着患者年龄升高逐步上涨，其中45~54岁人群发生高血压的风险是42.1%，55~64岁人群发生高血压的风险是57.1%，65~74岁人群发生高血压的风险是68.6%，75岁及以上人群发生高血压的风险是72.8%。（3）钠盐摄入过多：饮食结构异常，导致钠盐摄入量增多，令血管平滑肌肿胀、血管腔变细与外周血管阻力升高，最终导致高血压。

高血压的危害

动脉血管变厚及软化 受多种因素影响，血压升高，代表血液流动时对动脉血管壁造成的冲击压力升高，所以血管长期紧张，血管、血管壁会逐步增厚，长期处于这一状态就会对动脉血管造成损伤。

心肌增厚 长期处于血压升高状态，会增加心脏朝动脉射血的阻力，导致心脏中的压力升高，促使正常心肌细胞肥大间质纤维化转变，最终形成心肌肥厚。若患者同时存在动脉粥样硬化，则会导致心肌组织供血不足，损伤心肌舒张功能与心脏收缩功能，最终导致心力衰竭发生。

脑梗死及脑出血 高血压是脑梗死、脑出血的独立危险因素，这是公认的观点，其中《中国高血压患者教育指南》肯定了这一观点。相关调查数据显示，我国脑卒中患者中有7成存在高血压疾病。再者，动脉硬化变脆，血管压力升高，则有很高概率诱发血管破裂，最终导致脑出血。

肾功能减退 长期处于高血压状态，会升高肾小球中的压力，导致肾小球损害、肾微动脉硬化。《中国高血压患者教育指南》明确指出，持续高血压病10~15年，患者有很高概率发生肾损害，继而发生肾功能减退症状，部分患者的病情严重，会进展为肾功能衰竭。

视力下降 高血压病会对眼底动脉造成损伤，诱发视网膜小动脉硬化、视网膜渗出、视网膜出血等症状，继而导致视力水平下降，病情严重者甚至会盲。

对恶性肿瘤造成促进作用 以往临床并未认识到高血压、恶性肿瘤存在关系，伴随着临床对两种疾病认识的加深，临床发现高血压病、恶性肿瘤疾病存在一些关系。恶性肿瘤疾病、高血压疾病存在一致的致病危险因素，其中遗传因素和年龄因素是固定危险因素，其中可调控因素是不健康饮食、抽烟喝酒、运动量少、超重或肥胖等。临床调查明确指出，血压数值处于正常的男性发生恶性肿瘤的风险低于合并高血压病的男性，幅度是10%~20%，合并高血压的恶性肿瘤患者具有更高的死亡风险。

如何早发现早识别人类健康的“头号杀手”

▲ 广东省化州市中医院 卢裕宽

脑梗死是一种缺血性脑血管疾病，也是我国首位致死性疾病。由于各种原因最终导致患者的脑部血液存在供应障碍，比如局部脑组织有缺血缺氧性坏死，会让患者出现偏瘫甚至死亡，危害性非常大，是威胁人类生命健康的“头号杀手”。

这些人是脑梗死的高发人群

我们的大脑是身体的司令部，神经系统就是司令官，神经系统想要正常发挥功能，要依靠脑细胞活性，脑细胞活性主要受脑动脉供血影响。若脑动脉供血出现问题，诱发缺血与闭塞等现象，则会导致脑细胞坏死。说的再直白一点，脑细胞就像农田里的庄稼，想要长得好就要定时放水，如果农田缺水就会导致庄稼枯死。想要提升脑梗死患者的治疗效果与成活率，则需尽早识别缺血状态与濒临坏死，尽早提供有效方法进行治疗，改善患者的生命体征，促进神经功能恢复。

脑梗死危害性这么大，哪些人是高发对象呢？有研究针对脑梗死的流行病学展开研究分析，研究结果显示，男性、有脑血管疾病遗传病史的群体，都是脑梗死的高发对象。性别、家族病史是不可干预的危险因素，但有些危险因素是可以干预的。比如高血压、糖尿病、主动脉粥样硬化、吸烟喝酒、长期不健康饮食习惯等。尽早识别这些危险因素，加强脑梗死的公共教育与知识科普，提升人们对脑梗死疾病的重视，通过一系列措施帮助人们消除相应危险因素或降低危险因素造成的影响，无疑可降低疾病发生风险。比如建议大家健康、合理、营养、清淡饮食，不要吃太多高糖、高热量、高脂肪食物；建议大家积极运动，养成良好的运动习惯，通过持续运动加快新陈代谢与血液循环速度，改善躯体相关功能；建议大家定时检查血压、血糖、血脂，及时发现疾病的存在，及时采用有效措施控制血压、血糖、血脂，让相关指标始终处于达标状态，降低脑

梗死发生风险。

如何进行早期识别

尽早识别脑梗死这一疾病，尽量在发病早期将患者送入医院，让患者获得正规、科学、合理的治疗，无疑可提升脑梗死患者的治疗效果，部分患者甚至可达到治愈标准，比如在发病4.5小时以内完成确诊、进行溶栓治疗的脑梗死患者。

如何识别脑梗死呢？充分了解脑梗死疾病，明确脑梗死的早期征兆和症状表现，无疑有利于脑梗死的早期识别。

突然口眼歪斜，这是脑梗死体征之一，主要表现为说话不清楚、吐字变得困难、口角不受控制的流口水、突然失语或是语不达意、吞咽功能困难、一侧肢体活动能力差或乏力、走路时突然摔倒或不稳等，这些症状及体征多因脑血管供血不足与运动神经功能发生障碍导致。

面、舌、唇或肢体麻木，或是突然看不清东西但只是一时，或患者突然眼前发朦，或患者的听力突然改变或发生耳鸣，这些都是突发性症状，多因脑部血管供血不足对脑部感觉功能造成影响导致，也是比较常见的脑梗死早期症状。

意识障碍也是早期表现，以精神萎靡不振、整日昏昏沉沉、总想睡觉等症状为主，很多患者的性格发生较大改变，以往活泼开朗突然变得沉默寡言、情感淡漠，行走变得迟缓，存在短暂性意识丧失现象，这些都是因为脑部缺血造成的。

部分患者还会出现一过性肢体无力、言语不清、一过性黑朦、经常打哈欠等，还会遗忘近期发生的大部分事情。

部分患者发生头痛加重症状，或是从中断性头痛症状进展为持续性强烈头痛症状。很多患者的头痛与头晕症状多因缺血性脑梗死诱发，是该病的先兆症状，部分患者同时存在恶心呕吐等症状，需要高度重视，尽早确诊。