

了解心律失常 摸准心的节奏

▲ 普宁华侨医院 章练锋

心律失常不仅是心跳快慢的无序变化，它还涉及心脏内部电信号传导机制的失衡，这种失衡可能源于多种生理或病理因素，如心脏结构异常、电解质紊乱、药物影响或遗传因素等。了解心律失常，对于及早识别、干预及预防心血管病具有重要意义。本文将带您深入了解心律失常，包括其定义、类型、症状、病因、诊断方法、治疗方法以及预防措施。

心律失常的定义与分类

心律失常是指心脏跳动的节律或速率出现异常，超出了正常范围。正常情况下，心脏通过其内部电信号系统有序地收缩与舒张，推动血液在全身循环，维持生命活动。而心律失常则打破了这一平衡，可能导致血液流动障碍，影响心脏功能，更严重时甚至危及患者生命。

心律失常种类繁多，从轻微的偶发早搏到危及生命的室颤，均属于其范畴。要深入理解心律失常，首先需掌握心脏的电生理基础。心脏的电活动起源位于右心房上部的窦房结，这里被称为心脏的起搏点。窦房结产生的电信号沿特定的传导路径迅速传遍整个心脏，引发心房和心室的依次收缩。这一过程包括窦房结、结间束、房室结、希氏束、左右束支、浦肯野纤维网，最终激活心肌细胞，完成一次心动周期。任何环节出现异常，都可能导致心律失常的发生。

心律失常的常见原因

心律失常的发生原因多种多样。首先就

是遗传因素，某些心律失常具有明显的家族聚集性，遗传变异可能影响心脏电信号传导的各个环节。其次，心脏结构异常，如先天性心脏病、心脏瓣膜病、心肌病等，也可导致心脏电信号传导路径受阻或异常。再次，代谢性疾病如甲状腺功能亢进、低钾血症、高钙血症等，也会因电解质紊乱或代谢异常直接影响心肌细胞的电生理特性。最后，药物因素的影响也不容忽视，某些药物如洋地黄类、抗心律失常药、某些抗生素及抗抑郁药等，可诱发或加重心律失常。

此外，由于生活方式的原因，有些患者可能长期精神压力大、过度劳累、酗酒、吸烟、咖啡因摄入过多等，也是心律失常的诱因。随着年龄增长，心脏功能逐渐衰退，老年人更易发生心律失常，而部分类型的心律失常在女性中更为常见。

心律失常的症状与诊断

心律失常的症状多种多样，最常见的是心慌。不同类型的心律失常症状可能有所不同。快速性心律失常患者可能出现胸闷、心慌、气短、胸口痛、憋气等症状；缓慢性心律失常则可能导致供血不足，出现晕厥等症状。

心律失常的诊断主要依赖于心电图检查。常规心电图可以记录心脏的电活动情况，是诊断心律失常的基本方法。对于间歇发作的心律失常可能需要进行24 h动态心电图检查，以随时掌控心律情况。此外，电生理检查、运动试验等也是诊断心律失常的重要

手段。

心律失常的治疗

心律失常的治疗方案应根据患者的具体情况而定，主要包括药物治疗、射频消融和置入起搏器等。快速性心律失常常用 β 受体阻滞剂、钙离子拮抗剂、胺碘酮等药物进行控制。缓慢性心律失常药物治疗效果不佳，通常需要安装起搏器进行治疗。对于缓慢性心律失常患者，置入起搏器可以维持正常心率，防止晕厥和猝死。

此外，中医中药在治疗心律失常方面也有其独特优势。常用的中药方剂如心宝丸、安神定志丸、稳心颗粒等，具有活血化瘀、滋阴补气、养心安神等功效，可以与西药联合使用，达到标本兼治的效果。

除了药物治疗和手术治疗外，生活方式的改善也是治疗心律失常的重要措施之一。患者应保持良好的情绪，避免情绪激动；积极预防和控制的危险因素，如戒烟限酒、生活规律、起居有常、避免过度劳累和熬夜等；合理饮食，避免高脂肪和高胆固醇食物的摄入；适当进行运动锻炼，但不可过量或勉强；保持充足的睡眠和休息；与人相处宽容豁达，避免情绪波动。

心律失常的预防

预防心律失常关键在于保持良好的生活习惯和心态。保持饮食均衡，避免高盐、高脂、高糖食物，适量摄入富含钾、镁等矿物质的食物。根据自身情况选择合适的

运动方式，避免剧烈运动和过度劳累。保持心情愉悦，避免情绪激动和过度紧张。吸烟和过量饮酒都会增加心律失常的风险，应尽量避免。

总之，心律失常是一种常见的心脏问题，对于有心脏病家族史或高血压、糖尿病等慢性病的人群，应定期进行心脏检查，及时发现并处理潜在问题。让我们携手关注心律失常，守护心脏的健康，让心的节奏永远稳健而有序地跳动。



一体化产房的温馨秘密

▲ 佛山市南海区第四人民医院 包能珍

分娩是生命诞生的神圣时刻，却也常让产妇和家庭充满焦虑与不安。然而，一体

化产房的出现，宛如一道温暖的曙光，为这一特殊历程带来了全新的体验。在这里，温馨取代了紧张，关爱驱散了恐惧。

一体化产房究竟藏着怎样的秘密，能让分娩不再是产妇独自承受的艰辛，而是家庭成员共同期待、共同见证的美好回忆？让我们一同走进这个充满爱与希望的地方，探寻其背后的温暖与力量。

舒适的环境营造家的氛围

一体化产房在环境方面与传统产房有着显著区别，它致力于为产妇打造一个温馨如家的空间。当你踏入一体化产房，宽敞、明亮的视觉感受扑面而来。

房间里，柔软的床铺仿佛是家中舒适的港湾，温馨的灯光营造出温暖而宁静的氛围，舒适的沙发则为家属提供了休憩之处。墙壁上，或是温馨的家庭照片，或是美丽的艺术画作，每一处细节都散发着家的味道，让产妇和家属身心放松。

而且，一体化产房注重功能性与舒适性的完美结合，采用家庭式分娩套房，内有独立的卫生间配备淋浴设施，让产妇在分娩前后都能方便地保持身体的清洁，轻松自在。专门的储物空间设计合理，方便产妇和家属有条不紊地存放各类物品。此外，产房还配置冷暖空调、中央母儿监护系统，

洗婴及新生儿抚触台。

温馨的环境对于产妇来说意义重大，能够有效地舒缓产妇紧张不安的情绪，使其在如同自家卧室般的环境中，身心得到极大地放松，有助于产妇更从容地面对分娩。对于家属而言，在陪伴中共同期待新生命的降临，也更能增强家庭成员之间的情感纽带。

家人全程陪伴给予情感支持

在一体化产房，产妇不再是独自面对分娩的痛苦和恐惧，家人可以全程陪伴在身边。从宫缩开始到宝宝诞生，丈夫、父母或其他亲人可以一直陪伴在产妇身边，给予她精神上的鼓励和安慰。这种情感上的连接能够增强产妇的信心和勇气，帮助她更好地应对分娩过程中的挑战。

同时，家人的陪伴也让分娩成为一个家庭共同参与的过程。他们可以目睹新生命诞生的奇迹，共同迎接家庭新成员的到来。这种共同的经历将成为家庭成员之间珍贵的回忆，增进家庭的凝聚力和亲情。

专业团队提供个性化医疗服务

一体化产房不仅提供了温馨的环境和家人的陪伴，更重要的是拥有一支专业的医疗团队，为产妇提供个性化的医疗服务。

在产妇入住一体化产房之前，医疗团

队会对其进行全面的评估，包括身体状况、心理状态和分娩意愿等，充分尊重产妇的选择。在分娩过程中，经验丰富的助产士和导乐师会全程陪伴在产妇身边，密切观察产程进展，及时给予指导和帮助。医生也会全面掌握产妇病情，一旦出现紧急情况，能够迅速采取措施，确保母婴的安全。同时，24 h系统围产期教育还能够帮助准妈妈掌握更多的孕期保健知识、产后康复知识以及育儿技巧。

此外，一体化产房由高年资助产团队接生，还提供了多种分娩方式的选择，如自然分娩、无痛分娩、多体位分娩等。产妇可以根据自己的需求和身体状况，选择最适合自己的分娩方式。产后，医疗团队还会为产妇和新生儿提供专业的产后母婴护理，包括母乳喂养、产后康复等方面。确保产妇能够尽快恢复身体，新生儿能够健康成长。

一体化产房的出现，改变了传统分娩的模式，让分娩不再是产妇独自面对的痛苦经历，而是成为家庭共同参与、共同见证的温馨时刻。它以舒适的环境、家人的陪伴和专业的医疗服务，为产妇和家庭创造了一个充满爱和温暖的分娩空间。相信在未来，一体化产房将越来越普及，让更多的家庭能够享受到这种温馨、美好的分娩体验，共同迎接新生命的降临，留下一段难忘的回忆。

