

心律失常的常见表现与健康指导

▲ 安徽省泾县中医院 胡平新

心脏是一刻也不可以休息的器官，无时无刻都需要跳动着，这种有节奏、规律、匀称的心跳就是心律。日常生活中我们常常听到“心律失常”这个名词，可以理解为它代表着心跳失去了原有的规律。但大家对心律失常的表现、诊断及预防却没有足够深入地了解，本文将科普有关心律失常的知识。

心律失常的四大表现

人们已经习惯于心脏有条不紊地跳动，所以不会明显感觉到心脏的跳动情况，但如果心脏跳动的节奏和规律发生巨大地变化，身体就会感受到不舒服，可能会有心脏忽然停顿，心脏跳动非常猛烈、直冲胸部的感觉。对于心律失常病情严重的患者，还可能会发生猝死，危及生命安全，所以心律失常不同类型的危险程度也不同，心律失常具有常见的四大表现。

早搏 早搏就是感到胸部阵跳或者心跳过快。人们在平时运动或者精神紧张时就会出现早搏，正常的早搏对于人体没有过大害处，但是如果早搏频繁，就要引起警惕，可能预示着身体异常，有可能是心律失常的早期信号。

心动过速或过缓 人的心跳次数应保持在一定范围内，心跳过快或过慢都会对人体健康造成危害，心跳过快有可能会引起心脏骤停，而心动过缓就有可能诱发心源性晕厥。在出现心动过快或过慢的症状后，大家要及时进行治理，避免发生心源性猝死。



来源/千库网

心室颤动 心律失常最致命的类型就是心室颤动，心室承担着人体内大部分的血液循环工作，心室颤动会导致人体内的血液停止流动，出现心室颤动后，如果得不到及时治疗，甚至会导致死亡。在临床过程中，经常通过置入除颤器来防止心律失常患者出现心室颤动。

房颤 房颤是心律失常的另一个常见类型，房颤并不会危及患者的生命，但会使血液淤积和凝结在心房中，导致心脏内出现血栓，最终血栓脱落可能导致脑梗，引发严重的健康问题。

心律失常的检查与诊断

发作时体检 通过听诊心音可以从心室搏动的情况与心房的具体活动情况进行初步的心律失常判断。此外，也可以让患者在有心电监护的情况下，取平卧位按摩颈动脉窦鉴别心律失常的性质。需要注意的是，单次按摩时间一般不超过5秒钟，老年患者、脑血管出现病变者不可用此方法。

发作间歇体检 发作间歇期的检查主要是利用各种专业的检查设备和手段，侧重于排查患者是否存在器质性的心脏疾病。窦性心律检查后最显著的特点是心电图中心电图P波具有明显的规律性变化，且其形态也表明激动来源于窦房结。

诊断 部分患者若有明显的临床表现和既往病史，可借助心电图监测进行诊断。

心律失常的健康指导

心律失常患者在生活中需要注意以下几个方面: 其一，积极预防各种诱发疾病的因素，戒烟限酒，保持良好的心态，不可暴饮暴食，在日常生活中要避免感冒，严格控制每天盐的摄入量; 其二，进食适量的纤维素食物，能够避免患者便秘，同时还要保持稳定、放松的心情，减少浓茶和咖啡的饮用; 其三，保持良好的生活习惯，按时睡觉、起床，每天保持充足的睡眠，根据自身的状况加强锻炼，实现劳逸结合，利于改善病情; 其四，定期到医院进行随访，采用心电图对心律进行检查，确保其处在安全范围值内，同时还要学会对自我脉搏的检测，正确认识自身疾病，建议家属学习心肺复苏术，以便在紧急情况下可以挽救患者的生命安全; 其五，对于安装起搏器的患者，外出时一定随身携带挂牌，挂牌内容包括患者的姓名、年龄、家庭住址以及紧急联系人电话等。

总之，虽然心律失常对人们身心健康造成了很大的危害，但是及早干预能够有效降低危害程度，而且还可以保障人们的生命安全。同时，治疗心律失常，及时用药是根本，建议在家中按照医嘱备一些相关药物，如有明显不适，及时到医院就诊。应对心律失常，在科学治疗的基础上，一定要多管齐下，做到合理饮食、保持良好的情绪和健康的生活习惯，这样才可以保护自己的心脏，避免受到疾病的威胁。

动态心电图：捕捉心脏的每一次“小情绪”

▲ 宿州市立医院 王帮群

在心脏疾病的检查中，动态心电图是一种很重要的检查技术，通过动态心电图可以实时捕捉心脏的活动情况，及时发现心脏异常。本文将介绍动态心电图的应用优势以及注意事项，帮助公众更好地保护“人体发动机”。

什么是动态心电图

动态心电图（AECG）也被称为Holter监测，是一种用于长时间连续记录并分析人体心脏电活动情况的检查技术。动态心电图可以通过电极记录患者的心脏电信号，然后将电信号传输到记录器上，通过电信号的记录实时了解患者心脏电活动情况。完成检查后，医生通过专门的分析软件对记录的数据进行处理和分析，通过查看心脏在不同时间点的心电图波形，了解心脏的节律、心率变化以及是否存在心肌缺血、心律失常等异常情况。

动态心电图的优势

动态心电图检查是心脏检查的常见手段，在很多心脏检查中都能发挥很好的价值，相比常规心电图检查，动态心电图检查可以长时间持续检查。

很多心律失常具有发作短暂、不规律的特点，而常规心电图因为记录时间短，通常很难捕捉到这些异常发作的瞬间。动态心电图则不相同，动态心电图可连续记录24小时甚至更长时间的心电图，大大增加了发现短暂性心律失常的概率，有助于明确诊断。



来源/千库网

此外，通过长时间持续性的记录，可以观察到心率不同时间、不同活动状态下的变化，从而更好的分析心率异常情况，做好疾病诊断和预后评估。

患者佩戴动态心电图设备期间，可以详细记录出现症状的时间，医生可以通过分析症状发生时间和心电图的变化，发现症状与心电图的关联性。同时部分冠心病患者可能存在无症状性心肌缺血，动态心电图能够监测到日常活动中是否存在心肌缺血的心电图表现，从而及时发现潜在的心肌缺血情况，做好早期诊断和治疗。

动态心电图检查注意事项

为了提升动态心电图检查的准确性，在

接受动态心电图检查期间，还需要注意以下事项。

检查前 在接受动态心电图检查之前，患者需要向医生详细说明自己的病史情况，包括是否曾患心脏病、高血压、糖尿病等疾病，以及目前正在服用的药物，因为有些药物会影响心电图的检查结果，医生在了解患者的情况后，可以准确对检查结果进行分析。

此外，为了保证检查结果的准确性，在检查前不需要刻意改变生活习惯，但要避免过度劳累、熬夜和剧烈运动，因为这些会导致心脏电活动异常，影响检查结果的准确性。检查前一天，建议洗澡，清洁胸部的皮肤，尤其是粘贴电极片部位的皮肤，以减少皮肤污垢和油脂对电极片粘贴效果的影响，确保

信号传输稳定。进入检查室前，需要将金属饰品取下，以免影响检查结果。

检查中 在检查过程中，医护人员会将电极片粘贴在患者的胸部特定位置，并且连接好记录盒，检查期间，患者需要保证电极片粘贴牢固，以免因为电极片脱落或者移位影响检查结果。佩戴动态心电图设备期间，患者要记录自己的日常活动情况以及出现的不适症状，这些记录对于医生分析心电图结果与症状之间的关系非常重要。

同时，在佩戴期间，患者不要靠近微波炉、电磁炉、变压器等强磁场、电场设备，避免在高压线行走或停留，以免磁场或电场干扰动态心电图设备，导致记录数据不准确。

此外，应尽量减少使用手机、平板电脑等电子设备，如果实在需要使用，在使用时需要保持一定的距离，以免电子设备的电磁波对心电图信号产生干扰。接听电话时，建议使用耳机，且将手机远离记录盒。

还要注意保持记录盒干燥，避免淋雨、洗澡时沾水，防止因潮湿而导致的设备损坏或影响数据记录。如果不小心沾水，应立即擦干，并告知医生。

总之，动态心电图检查是一种有效的心脏检查方式，通过动态心电图检查可以全面地了解心脏持续活动情况，从而及时发现心脏的异常情况，尽早做好心脏疾病的相关诊断。主动了解关于动态心电图的相关知识十分必要，通过患者的主动配合，可以更好地帮助医生提高检查结果的准确性。