

秋老虎发威，心脏安全需警惕

初秋之际，短期回热的“秋老虎”开始发威，尤其是秋后久晴无雨之时，暑气更加逼人。除了要避免感冒受凉外，多变的天气也增加了心脏的负担，其中心血管疾病的人群尤其需要敲响警钟。

“秋老虎”的闷热导致人体大量排汗、水分流失，血液粘稠度升高。加之早晚温差的变化，人的情绪容易紧张烦躁，出现睡眠不好、饮食紊乱等问题，在疲劳应激状态下体内激素释放水平会发生改变。对于心脏病患者来说，更容易旧疾复发或加重病情。尤其是抵抗力较差的中老年群体中，房颤的发病率也会大大增加。

什么是房颤？

“房颤”对于很多老年人来说应该都不陌生，因为房颤在老年人中的发病率越来越高，75岁以上患病率可达10%，按此计算，中国的房颤患者高达1300万。

心脏是我们人体进行血液循环的“泵”，由心房和心室共同组成，而且各有两套，分别是左、右心房和左、右心室。泵血的过程中，全身的血液回到心房，心房把血挤到心室，然后心室迅速地把血泵到全身。在这个循环过程当中：如果心室出现停顿，血液就无法流遍全身，人可能就命了；如果心房出现问题，虽然不会立刻致命，但心脏这个“泵”也坏了一半了。举个例子，如果把手捏紧拳头再放松的过程想象成心房肌肉收缩及舒张，那么房颤发作时手就像在颤抖，并没有松握拳头，也就

没有收缩功能了。

房颤有什么危害？

数据显示，房颤患者的心房率能达到惊人的350-600次/分（正常情况下为60-100次/分），如此超负荷的运转对心脏的损害非常大。更重要的是，房颤的危害不仅仅局限于心脏，其并发症更加凶险难防。房颤会引起脑梗死及其它脏器血栓，可使总死亡率和心血管死亡率增加2倍，而且由房颤引起的脑梗死致死率高、复发率高、死亡率高！

- 1、引起脑梗死及其他血栓
- 2、引起心衰等其他心功能疾病
- 3、降低生活及工作质量
- 4、引起痴呆等脑部疾病
- 5、直接增加死亡率

房颤如何预防？

房颤固然可怕，但我们可以尽量避而远之，通过生活和医学的合理干预，可以达到一定的预防效果。

1、定期查心电图

通过心电图检查了解自己的脉搏和心率的变化，随时掌握身体情况，防患于未然。

2、控制高危因素

房颤的高危因素主要有：1：高血压患者需要坚持用药，血压要达标。2：房颤的出现和增长与心律不齐、冠心病以及心力衰竭等心脏疾病密切相关的，所以患者有心脏疾病的话需要及时地采取治疗措施，积极治疗原发病。3：高血脂和糖尿病，其中糖尿病一直是房颤的诱因之一，最新研究表明降低血脂对预防房颤有帮助。

3、良好的生活方式

规律的生活作息、平衡的饮食，不抽烟、少喝酒，少吃刺激性的东西，如浓茶、咖啡等，尤其要注意任何可能含有咖啡因的食品，尽量避免食用。

4、积极锻炼身体

体重指数超标的人发生房颤的几率比较高。肥胖者本身也容易出现高血压、高血脂，这些都是房颤的高危诱因，所以体重指数超标者降低体重是必须的。另外锻炼可以很好地促进血液循环，加快新陈代谢，增强心脏的机能。但是在锻炼身体的过程中要注意量力而行和循序渐进，切不可急功近利，以免对身体造成不必要的负担。

5、保持愉悦的心情

心情紧张、烦躁、激动等情绪往往会影响血压的变化，导致出现心跳加速，心律异常，尤其过度紧张容易诱发心律失常。所以有愉悦的心情，保持心情平和，遇到意外的事情不要过于激动。

房颤该如何治疗？

目前房颤的治疗主要包括2个方面：药物治疗与导管消融治疗。由于房颤的发病机制较为复杂且患者各自的身体状况存在差异，目前市面上供选择的药物并不多，而且药物治疗针对性相对较弱，无法根治。目前导管消融术已经成为治疗房颤的主选方案，和药物治疗相比，可以降低房颤患者脑梗死发生率和高达正常人2倍的死亡率，也能从根本上根治房颤。当然，具体采取何种方式，需要专业医师根据病人具体情况做判断。

上海市胸科医院刘旭教授强调，房颤的



刘旭

上海胸科医院内科主任医师，教授，博士生导师；上海市优秀学科带头人；上海交大领军人才，现任上海交通大学心房颤动诊治中心主任。

早期发现和治理，最佳的手术治疗时期是在阵发性房颤往持续性房颤发展的时候，一旦错过之后，治疗起来将会非常棘手，而且凶险的并发症不知道什么时候会突然降临。所以重视房颤，及时治疗就显得尤为重要。

本版块活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考。

塞罕坝 生态文明建设的生动范例

几代塞罕坝人艰苦奋斗、甘于奉献，创造了荒原变林海的人间奇迹，用实际行动诠释了绿水青山就是金山银山的理念，铸就了牢记使命、艰苦创业、绿色发展的塞罕坝精神。

中宣部宣教局
河北省委宣传部 制