



识别心律失常信号与应对指南

◎仪陇县人民医院 何伟

心脏就像人体的“永动机”，正常情况下会以60~100次/分钟的频率规律跳动，为全身输送血液。可当心脏的电信号传导出现异常时，心跳就会变得过快、过慢或不规则，这就是我们常说的心律失常。作为医务工作者，我们希望通过这篇科普，帮大家正确认识心律失常，掌握科学的应对方法。

这些情况，都是心律失常

心律失常不是单一疾病，而是一组“心跳异常”的症候群，最常见的有以下几种：

窦性心动过速：正常窦性心律的频率是60~100次/分钟，要是这个频率超过100次/分钟，就是窦性心动过速。通常由运动、情绪激动、喝酒、喝咖啡等因素引起，去掉这些诱因后，大多能恢复正常。

窦性心动过缓：当窦性心律的频率低于60次/分钟时，就叫窦性心动过缓。一些长期干体力活的人、运动员等，可能会出现生理性的窦性心动过缓，要是没有明显症状，一般不用特殊处理；但如果是甲状腺功能减退、心肌炎等疾病引起的，就需要积极治疗原发病。

早搏：也叫期前收缩，指的是心脏在正常节律之外提前跳了一下。根据起源部位不同，可分为房性早搏、室性早搏等。早搏在健康人群中也很常见，过度劳累、精神紧张、吸烟、喝酒等都可能诱发。大多数早搏没有明显症状，或只让人感觉心悸、心脏有“漏跳”感。

房颤：也就是心房颤动，是一种常见的心律失常。发生房颤时，心房会失去正常的收缩功能，呈现出不规则的颤动状态。房颤患者的

心跳通常又快又不规则，容易形成血栓，会增加脑卒中的风险。

这些情况可能是心律失常在“报警”

心律失常的症状因人而异，有的很轻微，容易被忽视，有的则比较明显，需要高度警惕：

典型症状：最常见的是心悸，会感觉心跳加快、减慢、不规则，或是有“漏跳”感；还可能出现胸闷、胸痛、气短，而且活动后这些症状会加重；部分患者会头晕、乏力、眼前发黑（医学上叫“黑蒙”），这是因为心脏泵血减少，导致脑部供血不足引起的。

非典型症状：有些患者可能会出现消化不良、腹胀、恶心等胃肠道症状，容易被误以为是消化系统疾病；还有人会出现焦虑、失眠等精神心理症状，这和心律失常带来的身体不适、心理负担有关。

需要注意的是，有些心律失常可能没有任何症状，只能通过体检或心电图检查发现。所以，定期体检对早期发现心律失常非常重要。

遇到心律失常别慌，这样做才对

立即休息：马上停止正在做的

活动，坐下或躺下休息，保持情绪稳定，避免紧张和焦虑。

监测心率：如果家里有电子血压计或心率监测设备，及时测量心率和血压，把发作时的情况记下来，给医生诊断提供参考。

及时就医：如果症状一直不缓解，或是出现剧烈胸痛、晕厥、呼吸困难等严重症状，要立即拨打急救电话或去医院就诊。医生会根据具体情况，安排心电图、动态心电图、心脏超声等检查，明确心律失常的类型和原因，再制定相应的治疗方案。

这里要提醒大家，别自己随便吃抗心律失常药物。这类药物的使用有严格的适应症和禁忌症，盲目用药可能会加重病情。

做好这3件事，远离心律失常

保持健康的生活方式：合理饮食，少吃高脂肪、高盐、高糖的食物，多吃新鲜蔬菜和水果；适量运动，根据自己的身体情况选择合适的运动方式，比如散步、慢跑、游泳等，避免剧烈运动；戒烟限酒，少喝浓茶、咖啡等刺激性饮料；规律作息，保证充足睡眠，别熬夜。

积极管理基础疾病：高血压、冠心病、糖尿病、甲状腺功能亢进等疾病，都可能诱发心律失常。所以要积极治疗这些基础疾病，控制病情发展。

定期体检：定期做心电图、心脏超声等检查，有助于早期发现心律失常，做到早诊断、早治疗。

总之，心律失常虽然常见，但并不可怕。只要我们能正确识别它的信号，掌握科学的应对方法，在日常生活中做好预防，就能有效减少心律失常的发生，保护好我们的心脏健康。如果大家对心律失常还有其他疑问，欢迎咨询专业的医务工作者。◎