

2024/6/6  
星期四

## 健康周刊

JIANKANG ZHOUKAN

编辑:单峰 组版:于荣 校对:刘烽娟

中国房颤日里科普心血管疾病防治  
守护健康心跳 狙击隐形杀手

今天是第12个中国房颤日。这是一个旨在提高公众对房颤(心房颤动)及其并发症的认识,推动预防和治疗心血管疾病的重要日子。随着人口老龄化进程加快,房颤相关的疾病负担逐年增加,已成为我国重要的公共卫生问题。为提高大众对房颤的预防意识,降低房颤引发脑卒中的危害,记者采访了市中医院心内科主任顾勇清、市第三人民医院心内科主任蔡飞,拟通过广泛的宣传和深入的科普教育,让更多人了解房颤危害,掌握预防和治疗的知识,共同关注心脏健康,防范卒中的发生。

## 何谓房颤

须做到早诊断早预防早治疗

房颤是一种常见的心律失常疾病,心房会无序快速跳动,导致心脏不能有效泵血。房颤不仅会引起心悸、疲劳、呼吸困难等不适症状,更严重的是它会显著增加卒中的风险。据统计,房颤患者的中风风险是正常人群的5倍。在20岁及以上的成年人中,房颤的患病率约为3%;75岁以上成年人中,房颤的患病率可达15%以上,且这一数字随着年龄及合并症的增长而升高。

目前,全国房颤人群估算已达2000万,预计到2050年,中国大约有900万60岁以上的老年人罹患房颤。房颤可致人群全因死亡率增加1.5倍至3.5倍,给患者及家庭带来较明显的健康影响和经济负担,已成为亟待解决的全球性公共卫生问题。

市中医院心内科主任顾勇清表示,根据临床症状表现,房颤可辨证归属于中医学“心悸(心跳加快,常感心慌)”“怔忡(心跳剧烈,惊恐不安)”“胸痹(胸前区闷痛)”等范畴。房颤的识别除了心慌心悸的症状表现外,在脉诊时可以触及不规则且强弱不等的结代脉,为房颤的特征性脉象。

“房颤对心血管健康的影响以及患者患中风、心力衰竭等并发症的风险都是相当严重的。通过普及房颤的相关知识,提高公众对房颤的认识和重视程度,也是预防和控制房颤的重要措施。”市第三人民医院心内科主任蔡飞说。

60岁的房颤患者王先生在市三院心内科接受治疗多年。他说:“两年我被诊断为房颤,当时很害怕。经过蔡医生的指导和治疗,我现在状况稳定多了。希望大家都能关注心脏健康,早发现早治疗,不要等到出现严重问题才重视。”

## 病症危害

须防范中风心力衰竭等并发症

房颤对心血管健康的影响以及患者患中风、心力衰竭等并发症的风险都是相当严重的,有心血管疾病的

患者需要对自身做好综合管理。

房颤会导致心肌收缩能力变弱,使血液流动速度减缓,从而在心房内形成血栓。这些血栓一旦脱落,会跟随血液流动至全身各处,有可能引发脑栓塞、肢体栓塞等严重后果,甚至导致偏瘫和中风。其中,中风的风险是房颤患者面临的主要危险之一。心房在房颤时的无序颤动会使血液在心房的房壁上聚集,进而形成血栓。血栓可能随血液流至大脑动脉并造成阻塞,引发缺血性中风。据统计,房颤引起的中风中有高达30%可能是致命的。因此,大多数房颤患者都需要服用抗凝药物来降低中风的风险。

其次,房颤也会加重心悸情况,特别是对于已经有高血压、冠心病等心血管疾病的患者,房颤可能导致心率加快、血压下降,从而加重心悸和心律不齐的症状。再者,房颤还会增加心力衰竭的发病率。房颤导致的心脏重构和心肌重构可能引发心房和心室的增大,进而诱发心力衰竭。房颤患者患心衰的风险是普通人群的3倍,且心衰与房颤之间存在相互促进的关系。

此外,房颤还可能加重心肌缺血,对于心肌梗死的患者来说,房颤的治疗更为棘手。房颤还会导致组织器官功能减退,特别是长时间未经治疗的房颤,可能导致心房收缩功能减弱,心率过快,进而引发心脏衰竭和其他组织器官功能的减退。

另外,房颤患者由于心脏泵血功能异常,可能导致大脑缺血、缺氧,进而引起认知功能的下降。具体表现为记忆力减退、注意力分散、反应迟钝等。

“房颤对心脑血管健康的危害是多方面的,患者面临着中风、心力衰竭、心肌梗死以及器官功能减退等多重风险。此外,房颤还可能引发焦虑、抑郁等情绪障碍,进一步加重认知功能障碍的程度。”蔡飞提醒道。

“由于房颤的主要风险是脑卒中、血栓栓塞事件和心力衰竭,因此需要结合西医的抗凝、控制心率、维持窦性心律、减轻心脏负荷等治疗方案,尤其是当患者存在抗凝高出

血风险或抗凝禁忌时,必要时可施行房颤射频消融术或左心耳封堵术。”顾勇清补充说。

## 如何防治

生活方式与医疗手段同步干预

预防房颤及其并发症需要从生活方式和医学管理两方面着手。蔡飞强调:“房颤不可忽视,它不仅影响生活质量,更可能导致致命的卒中。预防房颤应从健康的生活方式做起,控制好基础病情,定期做身体检查,必要时及时治疗。”

蔡飞建议,首先要做到健康饮食,保持平衡饮食,多摄入蔬菜、水果,减少高脂高盐食品,控制体重;其次要规律运动,适当的体育锻炼有助于维护心血管健康,应根据自身情况制订运动计划;再次要戒烟限酒,吸烟和过量饮酒会增加心血管疾病的风险,应当戒烟并限制饮酒;还要控制基础疾病,高血压、糖尿病和高胆固醇等慢性病是导致房颤的重要因素,需积极管理和控制这些病症。

一旦确诊为房颤,除了生活方式的改变外,还需通过医疗手段进行干预。积极进行药物治疗,抗凝药物可以降低血栓形成和中风的风险,控制心率和心律的药物可以改善症状;采用射频消融,对于药物治疗效果不佳的患者,射频消融是一种有效的治疗方法,通过定点消融心律异常区域,恢复正常心律;植入心脏起搏器,对于心脏功能严重受损的患者,植入心脏起搏器可以有效改善心脏功能。

“中医传统疗法可以起到管理房颤症状和减少复发方面的作用,例如针灸、中药疗法等。”顾勇清说。中医对于“心悸”“怔忡”“胸痹”的治疗,根据其证候表现,可以分别采取养心安神、振奋心阳、活血化瘀等方法。如患者表现为心慌心悸、面色无华、神疲乏力、失眠易惊、食少等症状时,可以给予归脾汤、安神定志丸等药物益气养血、宁心养神。除了中药外,还可以通过针刺“内关”“神门”等特定穴位缓解心悸症状及减少心悸的发作频率。

本报记者汤蕾



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

## 老年人如何减压

在新的时代背景下,老年人同样面临诸多生活压力,如健康压力、带娃压力以及养老压力等。老年人该如何缓解压力,怎样释放焦虑情绪?本期视频特邀南通四院专家为大家进行科普。



扫一扫看视频

## 医周健闻

世卫大会修订国际卫生条例  
加强大流行病  
应对能力

据新华社电 世界卫生大会1日通过一揽子《国际卫生条例(2005)》修正案,以确保所有国家建立起全面、健全的公共卫生制度,加强全球对大流行病等突发公共卫生事件的防范、监测和应对能力。

本次修正案引入“大流行病突发事件”的定义,旨在促进更有效的国际合作,以应对有可能成为或已经成为大流行病的事件。世界卫生组织说,“大流行病突发事件”定义建立在现有《国际卫生条例(2005)》机制基础之上,代表更高级别的警报。

修正案还包括建立“协调财政机制”,加强对发展中国家的资金支持力度,促进其核心能力以及大流行病预防、防范和应对能力建设。

此外,世卫组织会员国同意就“大流行协定”的起草继续谈判。会员国决定延长政府间谈判机构的任期,使其在2025年世卫大会或2024年世卫大会特别会议之前,完成“大流行协定”的谈判磋商工作。

世卫大会是世卫组织最高决策机构,通常每年5月在日内瓦举行会议。除例行会议外,世卫组织还可根据执行委员会或多数会员国的要求召开世卫大会特别会议。