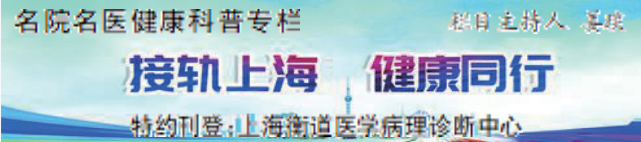


为积极响应市委、市政府推进“健康盐城”建设号召,充分发挥名院、名科、名医的优质医疗资源和专家人才优势,进一步增强群众健康获得感、幸福感、安全感,盐阜大众报业集团联合市卫健委和市政府驻上海联络处,定期邀请上海盐城医疗专业协会专家全面系统地进行健康知识科普,敬请关注。



防治房颤:早识别 严评估 规范管

名医名片



杨兵,同济大学附属东方医院心血管内科常务副主任,陈义汉院士团队核心骨干,教授,主任医师,博士生导师,兼任中国医促会心律与心电分会副主任委员,中国医师协会心律学专委会全国委员,CSPE/CSA中青年电生理工作委员会、创新工作委员会主任委员,中国心律学会委员,上海心律学会常委,国家卫健委(心律失常、左心耳封堵)介入培训导师等,《实用心电与临床诊疗》主编,主持国家自然科学基金3项,省部级课题多项,荣获2018年度国之名医·青年新锐、2022年第四届上海市区域名医等称号,2024年上海市医务人员健康科普影响力排行榜第十名、2025年度第七名。

擅长导管消融治疗疑难快速性心律失常、左心耳封堵术预防卒中和传导束、无导线、三腔等高阶起搏技术,技术推广覆盖至国内30多家省级单位,盐城多家医院设立名医工作室。

心脏是人体循环系统的核心,其规律跳动是维持生命运转的基础,而心房颤动作为一种高发的心血管疾病,正悄然威胁着各年龄段人群的身体健康,尤其是隐匿性极强的无症状房颤,更是潜伏在身体里的健康隐患。想要远离房颤带来的卒中、心衰等危机,首先就要认清房颤的隐匿本质,明确高危风险,做好科学防控,全方位守护心血管健康。

识破“隐形”伪装 锁定高危人群

心房颤动,是临床最常见的心律失常之一,发病时心房失去正常有序的收缩功能,出现快速且不规则的跳动,不仅影响心脏正常供血,还会大幅增加血栓栓塞、心力衰竭、认知障碍等严重并发症风险,尤其房颤相关性脑卒中,具有高致残、高致死、高复发特点,严重威胁群众生命健康与生活质量。

房颤典型表现为突发心慌、心悸、胸闷气短、乏力头晕,脉搏忽快忽慢、强弱不等。但临床中,近30%的房颤患者完全没有症状,被称为“无声房颤”,平时毫无察觉,一旦发病就可能以脑卒中、心衰为首发表现,更加危险。

结合《2025中国心房颤动管理指南》以下人群属于房颤高危群体,必须高度警惕:65岁以上高龄人群;高血压、糖尿病、肥胖、睡眠呼吸暂停患者;冠心病、心力衰竭、心肌病等心脏病患者;长期吸烟、过量饮酒、久坐少动、过度劳累人群;有房颤家族史者。

做好“精准”筛查 科学评估风险

早发现是房颤防控的第一步,心电图是诊断房颤的金标

准。普通体检心电图、24小时动态心电图、长程心电监测均可有效捕捉异常心电信号。《2025中国心房颤动管理指南》明确建议:高危人群每年至少做1次心电图筛查;反复心慌、胸闷者,可使用家用便携心电设备随时记录。

确诊房颤后,切勿盲目就医或拖延治疗,需由心血管专业医生进行四大核心维度评估,包括卒中风险评估、出血风险评估、症状严重程度评估、心脏结构与功能评估。通过全面检查与专业分析,精准判断患者病情危险等级,为制定个体化治疗方案提供科学依据,既避免因漏诊漏治引发严重并发症,也杜绝盲目用药或过度治疗带来的健康风险,实现精准诊疗、安全施治。

遵循规范策略 全程综合管理

当前,房颤治疗已告别传统单一模式,迈入全程规范、精准干预的全新阶段,临床诊疗严格遵循卒中预防、症状控制、合并症管理三大核心策略,兼顾治疗疗效与用药安全,为患者搭建全方位心脏防护体系。

预防卒中是房颤治疗的第一要务。血栓形成与脱落是房颤引发卒中的主要原因,而抗凝治疗是预防房颤相关性卒中的基石,符合治疗指征的患者,需在医生指导下规范启动口服抗凝药,坚持规律用药,从源头上减少血栓形成。对于出血风险较高、无法长期服用抗凝药,或存在抗凝治疗禁忌的患者,左心耳封堵术作为指南强力推荐的微创治疗方案,可直接封堵血栓最易形成的左心耳部位,从源头阻断血栓生成,长效降低卒中风险,手术微创安全、疗效确切,为特殊人群提供优质治疗选择。

做好症状与节律管理,是提升患者生活质量的核心。以恢

复并维持心脏正常窦性心律为目标,导管消融术凭借微创、创伤小、恢复快、疗效稳定等优势,已成为阵发性房颤的一线治疗方案。手术能够精准消除心脏异常电信号,阻断房颤发作,有效改善心慌、胸闷、乏力等不适症状,帮助患者恢复正常心脏节律,显著提升日常生活质量。

严控合并症是房颤管理的基础。房颤患者多合并高血压、高血糖等基础疾病,需严格控制血压、血糖、体重达标,积极干预治疗睡眠呼吸暂停综合征,同时坚决戒烟限酒、规律作息,全面消除诱发和加重房颤的各类危险因素,保护心脏整体功能,延缓病情进展。

坚持自我管理 守护长期健康

房颤属于慢性心血管疾病,治疗与康复是长期过程,患者自我管理是实现病情长期稳定达标的

关键。日常需严格遵循医嘱规律服药,切勿擅自停药、减药、漏药,避免因用药不规范导致病情反复;居家定期监测心率与脉搏,做好记录,便于医生掌握病情变化;保持低盐低脂清淡饮食,均衡营养摄入,结合自身情况适度运动,避免剧烈劳累,保持情绪平稳乐观,减少心脏负担;定期返院复查心电图、心脏超声等相关检查,让医生及时掌握病情进展,动态调整治疗方案。

房颤可防、可控、可治,无需过度恐慌。只要高危人群主动识别风险,坚持早识别、早筛查、早干预,严格遵循指南要求进行规范化全程管理,科学运用抗凝治疗、导管消融、左心耳封堵等规范诊疗手段,同时做好自我健康管理,就能有效规避卒中、心衰等严重并发症,牢牢守护心脏健康,安心享受高质量的幸福生活。

寻医问药

特约刊登:盐城市中医院

春季护心小妙招

家住市区金庭苑的居民韩奶奶来电咨询:最近总是感觉心慌、胸闷,请问有什么治疗方法?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:心脏虽小,却是五脏六腑之主。心脏只有拳头般大小,却管控着全身的血液流动,它每一次的收缩与舒张,都会迸发血液,将其输送到肝、肺、大脑、四肢等,影响人的生命活动。心脏不好的人,一般会有以下表现:胸闷气短,好像被一块石头压着;持续一整天都感到疲倦、乏力,血压明显偏低、下肢浮肿,体重突然增加、心悸、心慌;如果你基本符合以上表现,说明心脏正在受损,更要好好养心,养心护心,牢记三个“一”

晨起喝一杯白开水:俗话说,一日之计在于晨。清晨时,人的阳气是最旺盛的,应坚持早睡早起,建议在空腹的状态下先饮用一杯白开水,舒心暖胃,促进肠胃蠕动。

睡一个午觉:中午的11点至13点是养心的关键时刻,非常适合午睡。午睡不仅有利于消除疲劳,而且能减少机体的新陈代谢,使心脏的消耗以及动脉压力变小,减少心梗等心脏疾病的发生。即使睡不着,闭目养神对身体也有好处。

晚间泡一次脚:春天湿气重,湿邪之气容易侵袭人体的脾脏,长期不调理会伤心阴。建议大家在晚上睡觉前泡一次脚,对祛除暑湿有帮助。另外,搓热手掌按摩涌泉穴、三阴交等穴位,还能促进睡眠、滋养心神。