

# 房颤是心脏在“求救”

## 部分患者平时几乎无症状,这种情况更危险

刘通 通讯员 谢静 济南报道

莫名心慌,每分钟心跳速度达到150下左右……日常生活中,很多人都有过类似体验,这很可能是房颤导致的。房颤,即心房颤动,是目前临床中经常遇到的一种心律失常疾病。最新数据显示,我国房颤患者近2000万人,年龄越大,房颤的发病率越高。

为帮助大家进一步了解房颤,避免房颤引起的一系列问题,山东大学齐鲁医院内科心律失常专业主任、山东大学齐鲁医院青岛院区内科主任钟敬泉,近日做客“壹问医答”直播间,就相关问题展开了科普讲座。

### 房颤会增加心脏疾病与中风风险

心房颤动,是一种常见的心律不齐。钟敬泉介绍,正常心脏的跳动,是由位于右心房的窦房结发出的电信号控制的,这个信号首先使心房收缩,将血液压入心室,然后信号传到心室,引起心室收缩,将血液泵送到全身。

不过,在房颤情况下,心房产生每分钟350-600次、不规则的电信号,导致心房颤动而非正常的有序收缩。“这意味着心房不能有效地将血液压入心室,可能导致血液滞留和凝结,增加患者发生血栓和中风的风险。”钟敬泉说。

除了增加心脏疾病和中风的风险,房颤还可能引起其他问题。

首先可能是心力衰竭,持续的房颤,可能导致心脏功能下降,使得心脏无法有效地向全身泵送足够的血液,从而引发心力衰竭;其次是慢性疲劳和乏力,房颤导致心脏无法有效地泵血,可能引发持久的疲劳和乏力;还会导致



出现这些症状应及时就医

生活质量下降,房颤可能导致心跳快速或不规则,产生一种“颤抖”或“跳跃”的感觉,从而严重影响患者的生活质量。

据悉,房颤患者可能出现一系列不适症状,如心慌、胸痛、疲劳、呼吸短促、头晕或恶心,但有的患者可能完全没有症状。

“无症状房颤的危害性,并不

因为没有症状就小于有症状的房颤。”钟敬泉提醒,无症状房颤,同样会增加患者发生中风、心力衰竭和其他并发症的风险。由于无症状房颤大多发现不及时,危害甚至高于有症状的患者。

因此,钟敬泉建议大家务必定期体检并做心电图,特别是60岁以上的老年人。

### 高龄与不良习惯均可引发房颤

心慌不是小事。谈到房颤的诱发因素,钟敬泉表示,房颤成因复杂,常见因素一般与年龄和基础疾病有关。“年龄是房颤的最主要风险因素,随着年龄增长,出现房颤可能性也会加大。”

钟敬泉说,高血压、心脏病等,也是重要的致病因素,高血压可能导致心左房扩大,形成房颤的条件;患有各种心脏疾病的患者,如冠心病、瓣膜性心脏病、心肌病等,均有可能出现房颤;风湿性心脏病更是最为常见的房颤病因之一。

此外,糖尿病、肥胖、甲状腺功能亢进等,也可诱发房颤。过度的精神压力、饮酒、吸烟等不良生活习惯,也可能导致房颤。

“所以,符合这些条件的人群,建议定期进行心脏系统的检查,一旦出现不良症状应及时就医,发现早、治疗早,以便减少可能带来的危害。”钟敬泉说。

房颤作为一种需要高度关注的的心脏疾病,早期发现和治疗,对改善预后非常重要。

出现哪些症状应及时就医呢?钟敬泉列举了如下几点:1.心悸,感觉到心跳异常快速或不规则。2.疲劳:无明显原因的持续疲劳感。3.呼吸困难:特别是在体力活动后或躺下时。4.胸痛:出现不明原因的胸部不适或痛感。5.晕厥:突然感到眩晕或失去意识。6.运动耐受性下降:日常活动导致的过度气短或疲劳。

### 多种方式可治疗房颤患者可适度锻炼

近年来,随着医学技术不断发展,房颤治疗也取得诸多成果。

钟敬泉介绍,治疗房颤的主要目标是控制心率,恢复和维持患者的正常心律,以及预防血栓形成。

据了解,目前对于房颤的治疗方法可分为五大类。

第一类是药物治疗,通过服用药物,降低心率至正常范围。

第二类是电复律,通过电击恢复正常心律。此方法适用于房颤急性发作导致低血压,甚至休克状况,或者房颤发作24小时以内,血栓形成风险低的患者。“这是一种短期效果显著的治疗方式,但是复发率高,容易反复发作房颤。”钟敬泉说。

第三类是导管消融治疗,通过微创方式,将导管导入心脏,找到房颤发病的部位,采用射频、冷冻、激光、高压电脉冲等能量,破坏引起房颤的心脏组织。

第四类是外科手术,包括迷宫手术等方法,通过切除或创造疤痕阻断异常电信号路径。

第五类则是改变生活方式,包括控制高血压、糖尿病、减轻体重、戒烟和限酒等。

谈及房颤患者日常生活控制症状的建议,钟敬泉表示,首先应保证心理健康,应对房颤带来的心理压力和焦虑很重要,必要时可寻求专业心理医生帮助。

其次是保持规律作息,避免过度劳累,保证足够的休息和睡眠。

第三是适当参加体育锻炼。房颤患者应避免剧烈的、耗氧大的锻炼,但可以参加快步走、慢跑、游泳、自行车等有氧运动。“运动前后监测心率,避免锻炼时心率过快。”钟敬泉提醒。

此外,房颤患者还需注意饮食管理,保障饮食均衡,食用富含全谷物、蔬菜、水果、瘦肉和低脂乳制品,限制高盐、高脂和高糖食品,控制酒精摄入量,部分患者可能对咖啡因敏感,也需要限制。

## 大豆家族营养多 每天最好吃一点

记者 王小蒙 通讯员 赵妍 徐贵法

大豆包括黄豆、青豆和黑豆,营养价值高。大豆的蛋白质含量高达35%左右,而且必需氨基酸的组成比例与动物蛋白相似,容易被人体消化吸收和利用,属于优质蛋白质。大豆中的赖氨酸含量高,可以弥补谷类食物赖氨酸的不足,因此谷物和大豆一同食用,可以大大提高蛋白质的利用率。

大豆的脂肪含量为15%~20%,主要为不饱和脂肪酸,不仅可补充人体不能合成的必需脂肪酸,还具有调节血脂、抗动脉粥样硬化等作用,有助于维护心血管健康。大豆还含有一定量的磷脂、植物固醇、膳食纤维和维生素E、B族维生素、钙、钾等,具有保护肝脏、提高免疫力、调“三高”和肠道微生态等作用。

另外,大豆含有的

大豆异黄酮,可降低绝经后女性骨质疏松、乳腺癌等发病风险。

大豆制品种类也非常丰富,分为非发酵豆制品和发酵豆制品,非发酵豆制品有豆浆、豆腐、豆腐干、豆腐脑、腐竹等,发酵豆制品有腐乳、豆瓣酱、豆豉等。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐,每人每周食用105~175克大豆,每天15~25克。按蛋白质含量换算,50克大豆相当于北豆腐145克、豆浆730克、豆腐干110克、内酯豆腐350克、豆腐丝80克。

日常饮食中,我们可以换着花样吃,如早餐安排豆腐脑和豆浆,或者午餐、晚餐可以使用豆腐、豆腐干等做菜,如宫保豆腐、芹菜豆干、青菜豆腐汤等家常菜,既变换口味,又能满足营养需求。

发酵豆制品可作为佐餐,增加食物的独特风味,而且大豆发酵后,维生素B12含量有所增加,因此对于素食者来说,豆制品可以补充因动物性食物摄入不足而缺乏的优质蛋白和维生素B12。中国居民膳食指南推荐,全素者可以每日摄入5-10g发酵豆制品。

## 糖代谢异常者 喝低糖或无糖酸奶更健康

记者 王小蒙 通讯员 王保珍 徐贵法 济南报道

乳(奶)类营养成分齐全、组成比例适宜且易于消化吸收,是营养价值高的天然食品,不仅能满足初生婴儿迅速生长发育的全部需要(如母乳),也是各年龄组健康人群及特殊人群的理想食品。

中国居民膳食指南推荐,成人每天摄入300ml以上的奶类。市场上奶制品五花八门,如纯牛奶、低脂或脱脂奶、酸奶、奶酪、乳饮料……如何从五花八门的产品中,选择适合自己的奶制品呢?

纯牛奶,顾名思义,是未添加其他成分、经过巴氏消毒或高温灭菌后的牛奶,基本保留了生乳原有的营养,适合一般健康人群、生长发育期的孩子等饮用。

低脂或脱脂奶,是将牛奶中的脂肪部分或全部抽提后的乳,去除脂肪的同时,乳中的胆固醇、脂溶性营养素如VA、VD等,也被大部分去除,口感上也不及纯牛奶。但这种牛奶脂肪含量少、能量较低,比较适合糖脂代谢异常或需要控制体重、减肥的人群,缺失的必需营养素,

需要从其他食物中补充。

酸奶,属于发酵乳制品,既含有乳原有的营养,又含有有益于肠道健康的益生菌,同时在发酵过程中,益生菌分解乳糖,因此酸奶容易被人体消化吸收,比较适合消化功能不良的人,乳糖不耐受及老年人饮用。但要特别注意酸奶中添加糖的含量。对糖代谢异常的人,选择低糖或无糖酸奶,更有利于健康。

奶酪,属于发酵后的浓缩乳制品,是在原料乳中,加入适量乳酸菌发酵或凝乳酶,使蛋白质凝固,并加盐、压榨排除乳清之后的产品。蛋白质、脂肪、钙、VA、VB2等含量,是鲜乳的7-8倍。发酵过程中乳糖含量降低,部分蛋白质被分解为肽或氨基酸,赋予其独特的风味,也易于消化吸收。需要注意的一点是“钠”的含量。高血压人群在购买时要留意。

乳饮料,顾名思义,它虽然含有乳,但严格意义上,属于饮料,营养价值远远不及纯乳、酸奶及奶酪。

