

心脏是人体的“核心硬件”，一旦受损，往往性命攸关。心律失常是让市民谈之色变的健康杀手。熬夜后心慌胸闷，是心律失常吗？体检报告单上的“窦性心律不齐”要紧吗？平时没症状，怎么突然因为心律失常中风了？

10月16日下午，宁波大学附属第一医院心脏中心副主任、心律失常中心主任储慧民主任医师做客甬上名医大讲堂，向市民科普了心律失常方面的知识。



储慧民（左）做客甬上名医大讲堂。

平时没觉得心脏不舒服 一发现就中风了！

心内科专家储慧民做客甬上名医大讲堂

心跳过快或过慢都不行 80%心脏性猝死患者有心律失常

什么是心律失常？心律和心率这两个同音词，是一个意思吗？

储慧民介绍，心率是指心脏每分钟搏动的次数，成人在静息情况下正常心率范围为60-100次/分。心律是心脏跳动的节律。心律失常是由心脏电传导系统异常引起的心跳不规则、过快或者过慢等症状的总称。比如，成人静息状态下，心跳每分钟少于60次或超过100次，可能就是心律失常中的心动过缓和心动过速。

储慧民介绍，心律失常很常见。比如，早搏会伴随着我们每个人的一生，是最常见的心律失常。有些心律失常通过休息就能缓解。我们需要关注的是一些有危害的心律失常，比如房颤、室速、室早等。

心律失常类型、轻重不同，症状也往往不一样。典型的心律失常症状有：心慌、胸闷、出汗、乏力、头晕、黑矇、晕厥等。也有很多患者早期往往没有表现出任何明显不适的症

状。比如无症状房颤患者，平时没有症状，一发现就往往已经中风了。这类房颤，被称为“沉默的杀手”。

心律失常的诱因多种多样。先天因素主要指遗传因素，比如基因突变、先天性心脏病等。后天因素包括生理性因素和病理性因素。生理性因素有剧烈的运动，过度的情绪波动，过度疲劳、感冒、酗酒、药物、电解质紊乱等。病理因素主要源于心脏本身的问题，如心肌梗死、心肌病、心肌炎等。

心律失常主要发生在哪些人群中？这四类人群要注意防范

心律失常主要发生在哪些人群中呢？这是很多读者都关心的。

储慧民分析，从年龄看，心律失常在60岁以上人群中多发。随着老龄化的进展，心律失常患者有明显增加。另一方面，由于生活节奏加快，工作压力大，心律失常年轻化的现象也比较明显。

前几天，储慧民接诊了一个年轻的患者。这位博士为了攻克一个课题，连续工作了5天5夜，觉得非常难受，胸口很闷。一个人一天正常的心跳次数是10万次，经检查，该博士有一半的心跳“不对”。幸运的是，该博士及时就诊并接受了手术，目前已经恢复了健康。

节目中，储慧民总结，这四类人

群尤其要注意防范心律失常：有基础心脏疾病或心血管高危因素的人群，如冠心病、瓣膜病、高血压、高血脂、烟酒过量的患者；患有内分泌疾病的群体，如甲状腺亢进或减退症、嗜铬细胞瘤的患者；因为年龄增大，身体各个器官功能下降的中老年群体；生活和工作压力大的青年群体。

窦性心律不齐？不要慌 做心电图时紧张？关系不大

有网友好奇，在医院做心电图检查时，往往会比较紧张，会不会影响医生的判断？

储慧民解释：紧张时，可能会引起交感神经兴奋，导致心率增快甚至出现早搏。因此，检查时，最好能放松身心以求更准确的结果。不过，紧张的情况一般不会对医生判断心电图产

生太大的影响，大家可以放心。

不少人看到心电图检查报告单上“窦性心律不齐”这几个字会觉得恐慌。

储慧民解释，这个诊断很普遍，不必恐慌。窦性心律不齐是一种在儿童和青少年中正常的生理现象。有时，也会发生在成年人身上，比如检查前没有好好休息。这种心律失常大多

是良性的，一般不用过多干预。

在“窦性心律不齐”的同时，如果出现下面两种情况，需要引起重视。一是同时伴有头晕、胸闷、胸痛、气急、多汗甚至抽搐、昏迷等其他严重影响日常工作学习的症状。二是发作时间较长或发作频繁，每分钟早搏5次以上，多表示病情较重，应及时就医。

老年人秋冬要做好保暖 生活规律，心脏才能更健康

宁波已经正式入秋了。秋冬季怎么做可以更好地预防心律失常呢？

储慧民提醒，秋冬季节是心血管病高发的季节，血管收缩、舒张的变化也大。因此，人们尤其是老年人需要更好地注意生活起居，来预防心律失常的发生。

首先，要做好保暖工作，及时增加衣物，避免着凉。

其次，要注意避免病毒感染。

另外，秋冬季血压容易不稳定，高血压也会诱发心律失常，要控制好血压。

他建议，如果气候寒冷干燥，可以少量多次饮用淡盐水；如果恰逢潮湿阴雨天气，也要多室内通气。不论在什么季节，合理的饮食，控制盐的摄入，保证充足的睡眠以及避免情绪的紧张激动，

都可以更好地保护心脏健康。

如果确诊心律失常，建议患者听从专业医生建议。治疗方式有服用药物、介入治疗等。大部分室上性心动过速和特发性室性早搏等心律失常可以被根治；房颤尤其是阵发性房颤也有希望被治愈，大部分持续性房颤也能够通过治疗得到有效控制。

记者 王颖 文/摄

40岁女士一到医院 血压就升高？ 这种“白大褂高血压” 并不少见

“我的血压到底是怎么了？”今年40岁的小慧（化名）最近遇到一件烦心事，平时血压很正常的她，一到医院测血压时指标就超标。她很困惑，自己到底是不是高血压，到底要不要吃降压药？

小慧平时身体健康，没什么大问题。一次她偶然去医院就诊时测了个血压，护士告诉她血压高，达到150/100毫米汞柱。难道自己有高血压？回到家后她自测了一个血压，数值正常：120/70毫米汞柱。于是她没有把这件事放在心上。

过了一阵子，小慧去医院时又顺便测了一下血压，发现还是超标，这下她才引起重视，来到医院就诊。“这位患者的血压很特别，在医院反复测多次，都是超标的，但患者自己在家测血压，每一次都正常。”宁波市第二医院心血管内科曾伟芳主治医师说，他先为小慧排除了其他可能引起高血压的疾病，之后建议小慧做了一次24小时动态血压检测，也就是带着一个血压检测仪一整天，监测血压变化。结果显示，小慧的血压正常。

“有一种高血压，叫‘白大褂高血压’，是指患者见到穿白大褂的医护人员或是到了医院，血压就会往上飙，这位患者就是这样的情况。”曾伟芳表示，“白大褂高血压”在临床上并不少见，其发生机制尚不明确，可能与在特定的医疗环境中人们自身的警觉反应、紧张或焦虑等引发交感神经兴奋有关。有研究显示，“白大褂高血压”在健康人群中发生率约为13%，但在高血压患者中发生率高达32%。医生发现小慧的祖辈有高血压病史，因此建议小慧还是要定期监测自己的血压，一旦出现异常要及时就诊。

“我们门诊每天都能遇到不少高血压患者，最年轻的只有15岁，才上高一。”曾伟芳说，只要确诊高血压，患者就需要每天早、晚各测量2到3次血压，遵照医嘱科学服药，以免耽误病情，导致心脑血管疾病的发生。

在门诊高血压患者问得最多的一个问题就是，自己什么时候能停药？曾伟芳介绍，高血压是一种慢性病，大部分患者需要长期服用降压药物控制血压，以保护人体重要器官。患者什么时可以减药、停药，一定要经过医生的综合评估。

还有人认为，发现了高血压不要轻易服药，因为一旦开始吃降压药就不能停下来，因此越晚开始吃越好。实际上，这种说法也是不对的。曾伟芳说，并不是所有的高血压患者都需要常年终身服药，人们的血压在夏天会比冬天更低，因此医生会让一些血压控制得比较好的患者在高温时暂时减药或停药，到冬天再继续服药。

总之一旦患上高血压，需要终身监控和管理，以避免严重的后果。此外，预防高血压要做到合理膳食、戒烟限酒、坚持运动、保持良好心态。

记者 孙美星 通讯员 郑轲