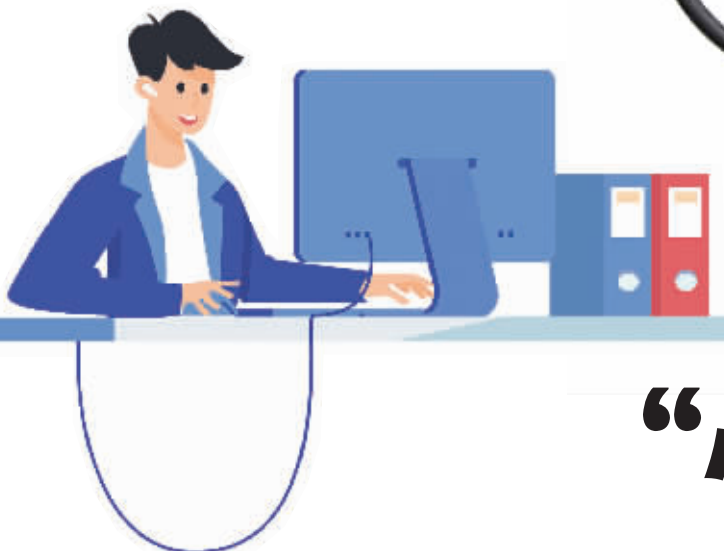


近期,发表在《美国心脏学会杂志》上一项长达18年的前瞻性队列研究揭示,工作压力以及付出-回报失衡可能显著增加白领工作者房颤的发病风险。研究背后的原因比较复杂,但从临床情况来看,上班族压力大、久坐不动,以及饮食不规律、睡眠不足等不良生活方式均为房颤的重要发病诱因。因此,深入了解房颤的基本概念、发病趋势及其危险因素,有助于大家有效预防和管理这一典型的心律失常。



上班族谨防“心乱”诱发房颤

如何在生活中察觉到房颤

心脏好比一个“两室两厅”的房子,其中“两室”是左心室和右心室,“两厅”是左心房和右心房,心室和心房协调工作,共同维持心脏的正常运转。其中,冠状动脉系统就像是心脏的“水管系统”,负责输送“水”即血液,心脏的“电路系统”(指心脏内部的传导系统,包括窦房结、房室结和Purkinje纤维等结构)则负责确保心室和心房按正确的节奏跳动。而当“电路系统”不能正常工作时,就可能发生心律失常乃至心脏疾病。

在临床上,心房颤动简称房颤,是一种常见的心律失常,指规则有序的心房电活动丧失,代之以快速无序的颤动波,这是严重的心房电活动紊乱,通常表现为不规则且很快的心率。

房颤的症状因人而异,有些人没有明显的表现,而另一些人可能会有如下5种症状。

- 心跳异常** 这种心跳异常有些像“怦然心动”时的激动感,但如果心跳变得不规律、忽快忽慢,可能并非爱情来临,而是房颤最典型的症状。
- 胸部不适** 如同紧张时的心跳加速,胸部会有一些压迫感或疼痛感。
- 头晕或晕倒** 房颤会让人感到头晕,甚至有时会短暂失去意识。这是因为心脏跳动过快且不规律使血流不畅所致。
- 疲劳和乏力** 房颤导致心脏无法有效泵血,所以会让人觉得非常疲倦,即使只是做了一些简单的活动。
- 呼吸急促** 轻微活动后气喘吁吁,同样是由于心脏无法有效泵血所致。供血不足会导致体内缺氧,使人出现呼吸急促或呼吸困难。

那么,有没有可能在生活中察觉到房颤的发生呢?有一些简单的方法也许可以帮助大家进行初步判断。

首先是检查心跳。让自己安静下来,用手指按住手腕或脖子上的脉搏,感受一下心跳是否是相对匀速跳动的,如果节奏不齐,心跳很乱,可能是房颤的信号。

其次可以使用智能设备监测。现在很多智能手表和健康监测器都能监测心跳情况,若电子设备提示心跳异常,就应引起重视,及时就医明确原因。

第三,需注意身体的异常表现。如果在休息时突然感到心跳加速、气短或者头晕,别忽视这些症状,可能是在暗示心脏出了问题。

另外,对于有高血压、糖尿病或心脏病家族史的人来说,最好的预防方法是定期进行心脏检查,通过检查结果,医生可以尽早发现房颤。

不只是“心跳不整齐”那么简单

房颤表面看起来似乎是“心跳不整齐”,但实际上它带来的危害非常严重。房颤发作时,心房的跳动速度可达到每分钟300次到600次,纵然有房室结的保护加持,心率也可能飙升到近200次,然而这些跳动是无效的,会导致心脏无法有效泵血,从而影响心脏的整体功能,引发中风、心力衰竭等严重后果,导致患者生活质量

量明显下降。

房颤时,左心房不能正常工作,血液滞留便容易形成血栓。这些血栓最常出现在左心房的“耳朵”(左心耳)中,如果这些血栓流向大脑,其结果大概就是中风。数据统计显示,房颤患者发生中风的风险比普通人高出5倍。

心脏是人体的“发动机”,而房颤会让这个发动机的运转变得不顺畅。房颤长期存在会使心脏负担加重,进而可能发展为心力衰竭,导致全身供血不足,出现极度疲倦、呼吸困难等症状。研究表明,房颤患者发生心衰的比例高达30%—40%。

房颤不仅会伤及身体,还会影响人的正常生活。如前文所说,房颤患者常常感到心慌、头晕、胸闷等不适,这些症状除了带来身体上的折磨,还会影响心理健康,让人焦虑不安,无法正常工作与社交,病情严重时可能诱发抑郁。

此外,房颤会引发连锁反应,增加其他心脏疾病的风险。房颤和一些心脏疾病往往是“好朋友”,如冠心病、高血压等,由于危险因素相同,发生的病理机制又类似(心脏重构、炎症、氧化应激等),所以有了房颤,原有的心脏疾病可能更加严重,形成恶性循环,导致心脏的健康状况每况愈下。

不良生活方式致发病年轻化

随着全球老龄化进程的加速,以及生活方式的改变,我国房颤的发病率也在逐年上升。根据流行病学数据显示,我国有1000多万名房颤患者,且呈增长趋势。

相较而言,房颤最容易盯上中老年人和有不良生活方式的人。从临床经验来看,房颤的发病率随着年龄的增加而上升。40岁以上人群中,房颤的终生风险高达25%。这是指在一段时间内特定人群发生疾病的比例,用来测定发病风险,当所考虑的时期为整个人生时,则称为终生风险。65岁以上人群中,房颤的患病率在5%—10%之间;75岁以上人群中,房颤的患病率更高,通常在10%—15%之间。尤其是,高龄合并慢性病,如高血压、糖尿病、心脏病等,以及长期、过量饮酒等不良生活习惯,均为诱发房颤的重要危险因素。

更值得警惕的是,虽然房颤主要发生在中老年人中,但由于如今工作压力大、生活方式不健康导致的久坐、肥胖,也使得房颤在年轻人群体中的发病率有所增加。想要控制这些危险因素,可以从以下几方面入手。

危险因素一:久坐不动。长时间久坐会降低身体的代谢率,增加肥胖、高血压、糖尿病等心血管疾病的风险,而这些都是房颤的主要诱发因素。

控制方法:每工作1小时起身活动几分钟;使用站立办公桌;每天进行30分钟有氧运动,如步行或跑步。

危险因素二:压力和焦虑。工作压力和精神紧张可能导致体内皮质醇水平升高,增加房颤风险。

控制方法:在繁忙中抓住碎片化时间休息,可练习深呼吸、冥想或做瑜伽;尽最大可能保持工作与生活的平衡,避免过度劳累;建立良好的情感支持系统,可有效减轻压力,比如,与家人或朋友保持联系,难过之事可倾

诉,快乐之事可分享。

危险因素三:不健康饮食习惯。上班族常因工作忙碌选择高脂肪、高盐的快餐类食物,这类饮食会增加高血压、肥胖的风险,从而诱发房颤。

控制方法:增加富含膳食纤维的食物摄入,减少高脂、高盐食物;避免摄入过多含糖饮料和咖啡因;保持每日饮食规律。

危险因素四:吸烟和饮酒。长期吸烟、饮酒会引起心肌纤维化,引发交感神经和副交感神经的不平衡,通过多种机制破坏心脏的结构和功能,从而显著增加房颤的发病风险。

控制方法:戒烟或减少吸烟;控制饮酒量,避免过量。

危险因素五:睡眠不足。长期熬夜、睡眠不足会增加房颤的发作几率。研究显示,睡眠障碍如睡眠呼吸暂停综合征,与房颤的发生有密切关联。

控制方法:保证每晚7~8小时高质量睡眠,如客观条件不允许,可采取第二天午睡半小时来弥补;没有特殊情况,应避免熬夜,养成规律作息的好习惯。

走出认识误区正确防治房颤

在门诊中,有很多患者对于房颤的认识并不准确,总结起来主要有3个认识误区。

误区1:房颤只是老年人的问题。如前所说,虽然房颤在老年人中更为常见,但年轻人由于生活方式不健康(如长期压力大、久坐不动、饮酒等)也会罹患房颤。

误区2:症状不明显就不用治疗。有些房颤患者可能没有明显症状,但并不意味着病情不严重。无症状的房颤仍可增加中风和心力衰竭的风险。

误区3:病情稳定就可停止治疗。房颤是一个长期、慢性的的心律失常疾病,即使发作间歇期感觉良好,也需持续管理和治疗。突然停药可能导致病情恶化或中风风险增加。因此,房颤患者应与医生密切配合,制定长期治疗方案,并按时服药,定期复查,不可擅自停药或调整药物剂量。

房颤的治疗原则是“早发现、早诊断、早治疗”。射频消融术是目前唯一可以“根治”房颤的治疗方法。除了房颤发作频率较低且发作时间较短,以及伴有其他严重疾病的患者之外,下列情况应积极考虑通过射频消融来治疗房颤:年轻患者采取手术治疗可减少长期药物使用的负担,降低并发症的风险;药物治疗(如抗心律失常药物、β受体阻滞剂等)无法有效控制症状的患者;房颤症状严重影响日常生活,如频繁出现心悸、乏力、活动耐力下降的患者;存在中风高风险但抗凝治疗效果不理想或不适合长期抗凝治疗的患者等。

总之,认识房颤的潜在危害,及早识别其症状,科学诊治,有助于更好地保护心脏。更重要的是,面对房颤及其他心血管疾病时,预防始终胜于治疗,希望大家在关注疾病的同时,也要重视健康生活习惯的养成。

据《北京日报》

(作者为首都医科大学附属北京安贞医院心律失常中心主任)