



本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

心房颤动(以下简称房颤)是最常见的持续性心律失常。房颤发作时患者会出现心慌、心悸、胸闷、呼吸困难、乏力,甚至会出现黑蒙、晕厥。房颤还易引发心力衰竭、脑梗、痴呆等并发症。

随着老龄化进程加快,我国房颤发病率也在快速增长。有数据显示,75岁以上人群中房颤患病率接近10%,严重威胁人类健康。

目前,房颤的治疗方法共有两种:药物治疗,通过药物来维持窦性心律,控制心率率以及预防血栓栓塞并发症;手术治疗,包括射频消融术和冷冻消融术。

射频消融是通过血管将电极导管送入到心脏内部进行电生理检查,诱发心律失常,找出病灶的确切位置,释放射频能量将病灶消除。冷冻消融术是通过冷冻球囊,以低温形式消除病灶达到根治目的。形象地说,射频消融是“烫坏”,而冷冻消融是“冻坏”,目的都是消除病灶,阻止房颤的发生。

房颤消融术是根治房颤的有效手段,但并非一劳永逸,术后护理、生活方式干预及遵医嘱服药也很重要,快来收藏这份超全版房颤消融术后注意事项,让您的心不再“失控”。

1. 常规服用抗凝药物

由于房颤消融术后1-3个月内会有血栓栓塞的危险,因此术后需常规服用抗凝药物,服药时长根据病人的具体情况而定。大部分患者只需要服药3个月,部分栓塞风险高的患者需要长期服药。

服用华法林需要监测INR,使之维持在合适的抗凝强度(INR在1.5到2.5之间)。也可以选择新型口服抗凝药,如达比加群、利伐沙班等,不需要监测凝血功能。

如患者术后出现头痛、肢体活动不利、说话口齿不清等情况,应考虑脑血管栓塞,及时就医检查。

2. 适度开展运动训练

术后静脉穿刺处局部压迫6个小时,避免出血,解除压迫后,穿刺点一般无伤口且愈合快。患者若无不适,术后第二天即可下床适当活

动,但多以休息为主,不宜剧烈运动。待穿刺点完全愈合,周围淤血消散后,患者可进行适度运动,如慢跑、短时间散步等,以降低房颤发生风险。

需要提醒的是,术后患者在服用抗凝药物期间,最好不要进行剧烈运动或危险系数较高的运动,避免磕碰造成伤口流血难止。

3. 流质和半流质食物为主

由于食管与心房相邻,在消融心房,尤其是左心房的后壁,热量会不可避免地传至食管,可能会对食管造成轻微损伤。建议患者术后1-2周,避免进食过烫、过硬或辛辣刺激性食物,多以流质和半流质的食物为主,以防对食管造成二次伤害,诱发心房-食管瘘。

4. 保持良好的生活习惯

房颤消融术后仍有复发的可能,因此患者需保持良好的生活习惯,避免病情复发。包括戒烟酒、不饮用含有咖啡因的物质(如浓茶、咖啡、可乐等),这些可能诱发不规则心律;保证充足的睡眠,补充均衡营养。

5. 预防和控制基础疾病

预防房颤复发最关键的一步是避免房颤诱因,如合理使用药物,控制住糖尿病、高血压、睡眠呼吸暂停、甲亢等容易引发房颤的基础疾病。重度睡眠呼吸暂停患者睡眠时应佩戴呼吸机。如果是肥胖患者,需积极减肥,控制体重。

6. 术后焦虑及时心理疏导

部分患者术后3-6个月可能伴有水肿及炎症反应,甚至有房颤发生,不必过度焦虑,可找医生进行复查。若术后焦虑症状难以缓解,可联系医生及时进行心理疏导,消除患者术后焦虑心理。

7. 定期复查

房颤是一种难治性心律失常,定期术后随访可帮助患者及时发现问题,并进行治疗。术后3个月,患者可以每月来院复查心电图和24小时动态心电图;3个月以后复查心脏彩超检查,观察心脏结构、大小及其功能情况。

在日常的生活中,患者也需经常观察并记录心跳次数,如果发现心跳过快(>100次/分)或者心动过缓(<60次/分),需及时就诊。

如何让『失控』的心回归平静? 房颤消融术后注意事项来了

“三减”+“三健” 健康每一天

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

随着现代生活节奏的加快和人们生活水平的提高,因不健康生活方式引发的高血压、高血脂、肥胖等问题给我们日常生活带来困扰。国家卫健委于9月组织开展的全民健康生活方式宣传月活动,主题为“三减三健,从我做起”。让我们一起来看看,有哪些健康要点。

“三减”:减盐、减油、减糖

“三减”即减盐、减油、减糖,建议大家在饮食上尽量做到“盐不过5g”“控制烹调油用量”“食品饮料要少糖”。

1. 减盐

食盐又叫氯化钠,钠多容易升血压。学会使用限盐勺,一天5克不另加。家庭烹饪少放盐,清淡口味是最佳。调味品里多含钠,少用才把手艺夸。餐厅外卖需留意,点餐不忘要少盐。购买食品看标签,同类比较选低钠。

2. 减油

少食油炸多蒸煮,清淡饮食益健康。限量油壶是把尺,知晓每天用油量。每日25克一人份,家庭控油控总量。炖焖凉拌油会少,荤素搭配营养好。超市购物比标签,智慧选择低脂肪。减少控油控体重,苗条身材少发胖。

3. 减糖

添加糖致能量高,过量摄入增隐患。各类食物少加糖,预防龋齿和肥胖。每天不超五十克,低于一半是榜样。高糖食品要少吃,无糖不是无能量。含糖饮料尽量少喝,白水淡茶益健康。

“三健”:健康口腔、健康体重、健康骨骼

“三健”即健康口腔、健康体重、健康骨骼,倡导大家“早晚两次正确刷牙”“测体重、算指数、量腰围”“强健骨骼、爱护关节”。

1. 健康口腔

早晚两次正确刷牙,每次不少于2分钟,睡前刷牙更重要;定期口腔检查,每年至少洁牙(洗牙)一次;出生开始清洁口腔,尽早治疗乳牙疾病,保护恒牙健康;涂氟和窝沟封闭是安全有效的预防龋病的措施;使用牙线或牙间隙刷清洁牙缝;及时修复缺失牙齿。

2. 健康体重

维持健康体重学《指南》,吃动平衡是关键;经常测量体重和腰围,自身变化早知道;计算体重指数(BMI),成人 $18.5 \leq BMI < 24$;男性腰围不超85cm,女性腰围不超80cm,预防中心性肥胖;减重关键在减脂,科学控制体重,不盲目过度减重;儿童青少年预防肥胖可减少成年后多种慢性病风险。

3. 健康骨骼

营养、运动、晒太阳,有利于促进或保持骨量;科学运动防损伤,爱护全身骨骼和关节,保持持续行动力;儿童青少年端正身姿和体态,少久坐多锻炼;40岁以上人群应检测和了解自身骨密度,预防骨质疏松症;老年人应重视力量和平衡能力练习,预防跌倒防骨折。