

生活指导

心律失常患者 生活指导

把握自己的脉搏

把握自己的生命

让心跳重返宁静

让健康重回手中



编著 史冬梅 张维君 马涵英



人民卫生出版社

心律失常患者生活指导

编著 史冬梅 张维君 马涵英

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

心律失常患者生活指导/史冬梅等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2004.9

ISBN 7-117-06396-3

I. 心… II. 史… III. 心律失常-诊疗
IV. R541.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 087910 号

心律失常患者生活指导

编 著: 史冬梅 张维君 马涵英

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂(万通)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 6 插页: 4

字 数: 103 千字

版 次: 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-06396-3/R·6397

定 价: 12.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

如果您或您的家人和朋友在以下方面有些疑惑，不妨仔细读一读这本书，健康的知识是您所能给予他们的最好的礼物。

- 我为什么会心慌
- 如果得了房颤，该怎样治疗
- 我需要安装起搏器吗
- 安装起搏器后生活中要注意什么
- 什么是预激综合征
 - 射频消融术可以根治室上性心动过速吗
 - 出现早搏怎么办
 - 心律失常一定有危险吗
 - 有了心律失常，生活中应该注意些什么

作者简介



史冬梅 安贞医院心血管专家，副主任医师，副教授。从事心血管临床工作十余年，积累了丰富的临床经验，擅长各种心脏病的诊断和治疗，尤其是心脏病的介入治疗。长期以来，一直关注和从事心血管疾病的健康教育与预防保健工作，注重病人及基层医生卫生知识的教育和普及，经常在社区进行健康教育以提高人们的自我保健意识，在全国高水平医学杂志上发表了20多篇论文，编写了学术著作《肺栓塞诊疗手册》，医学科普读物《高血压患者日常生活》、《冠心病患者生活指导》等多部保健手册。



张维君 教授、主任医师。历任北京安贞医院心导管室主任，北京安贞医院干部保健、老年心内科主任，中国老年保健医学研究会理事，中国老年保健协会心血管分会副主任。有丰富的临床工作经验，救治了无数病人，包括许多危急重症的患者，使他们转危为安。曾承担国家95及市科委等多项重要科研课题，有12项研究获北京市级及卫生局级科技成果奖。除撰写大量高质量专业著作、发表论文50余篇外，还发表科普文章百余篇，并积极通过广播、电视、报纸、杂志等媒体对全国各地广大群众进行健康教育，宣传健康知识。



马涵英 安贞医院心内科主治医师，硕士。毕业于北京市心肺研究所心血管专业。从事心血管专业近十年，积累了丰富的治疗心血管疾病的经验，擅长心律失常的介入治疗。长期从事心血管疾病的科学普及教育和推广工作，撰写研究论文十余篇，并编写了《肺栓塞诊疗手册》等学科著作。

序

自古以来，健康是人类永恒的追求。而在我国经济文化高度发展的今天，健康更显得尤为重要，人们对健康也更为重视。现在高血压、冠心病等心血管疾病已能够引起人们的重视，人们对这些疾病的防治知识有一定的了解。而对于与冠心病、高血压有着同样重要的危害性和同样高的发病率的心律失常，很多人听来是比较陌生的，对其了解知之甚少，就是作为一名非心血管专业的医师也很难将其完全领会并对其治疗应用自如，当前对心律失常防治普及工作，少之又少，甚至是空白。

这本由北京安贞医院心血管病专家在百忙之中精心编著地科普读物，以其通俗易懂的语言，深入浅出、言简意赅的介绍了心律失常的基本知识、心律失常与多种疾病的关系，从多方面对心律失常患者的生活进行细致的指导，是一本集预防、治疗、生活指导为一体的实用的医学科普读物，相信它会受到大家的喜欢。

特别是那些面对疾病无所适从，不能正确地对待心律失常发生的患者，可以通过阅读这本书，消除心中的恐惧感，配合医生的诊断和治疗，并进行有效的自我调养和病后康复，防止疾病的进一步加重。因此，心律失常知识的普及也是当前我们医务工作者的当务之急。

衷心希望大家能够通过这本书，掌握心律失常的防治知识，自己爱护自己，自己把握自己，手握健康金钥匙，健康享受每一天。

北京市卫生局 局长

北京市红十字会 副会长

北京市残疾人联合会 副会长

金 大 鹏



2004年8月

前 言

心律失常是心血管疾病中常见而又比较复杂的病种，严重困扰着广大人民群众的健康和正常生活。由于人们对心律失常知识的了解较少，一旦出现心律失常后，人们往往就会产生强烈的恐惧感，不知如何对待才好，并难于进行自我调理。因此，本书旨在通过通俗易懂的语言和图文并茂的形式，将先进的医学知识简明生动地讲授给广大读者，使广大患者和家属能够通过本书，充分了解心律失常的各方面的基本知识，从而能够了解疾病，正确地认识疾病，树立靠自我的努力配合医生战胜疾病的信心并掌握战胜疾病的科学方法。

本书主要包括心律失常的基本知识，心律失常患者就医指南与常用检查，治疗心律失常常用的药物治疗方法，心律失常的电复律治疗，射频消融术治疗，外科治疗以及心脏起搏器治疗等最新和基本的常识。全书还包括心律失常患者应如何在生活方式上积极配合医生，其中包括饮食原则，运动方式，心理调整，家庭备药与急救等方面的内容。相信本书将会成为广大心律失常患者和家属的良师益友。本书也有助于广大读者和基层医务人员进一步了解和掌握心律失常的知识和治疗方法。

本书在编写的过程中，受到了许多领导和同道的支持，在此表示衷心的感谢。非常感谢北京市卫生局金大鹏局长为本书作序。感谢洪昭光教授在百忙之中为本书撰写部分章节。感谢本书编辑孟昭美老师对我们的支持和帮助。感谢北京大学艺术系闫靖靖同学为本书绘制生动活泼的插图。

由于作者水平有限，疏漏难免，敬请广大读者和同仁予以批评指正。

编 者

2004年8月

目 录

上篇 心律失常的基本知识	(1)
--------------------	-----

一、与心律失常有关的知识	(2)
--------------------	-----

1. 心脏是一个永不停息的泵	(2)
----------------------	-----

2. 心脏跳动的指挥中心——传导系统	(3)
--------------------------	-----

3. 自己如何测量脉搏	(5)
-------------------	-----

4. 学会测量血压	(6)
-----------------	-----

5. 什么样的血压计好	(7)
-------------------	-----

6. 注意区别心率和心律	(8)
--------------------	-----

7. 神秘的心电图密码	(9)
-------------------	-----

二、心律失常患者就医指南与常用的检查	(10)
--------------------------	------

1. 为什么会出现心律失常	(11)
---------------------	------

2. 心律失常有哪些表现	(12)
--------------------	------

3. 心慌是心律失常吗	(13)
-------------------	------

4. 心律失常喜欢与急性心肌梗死“共舞”	(13)
----------------------------	------

5. 心律失常病人如何就诊	(14)
---------------------	------

6. 阵发与持续心律失常是如何区分的	(16)
--------------------------	------

7. 心电图——诊断心律失常最简单的	
--------------------	--

方法	(16)
----------	------

8. 善于捕捉心律失常的动态心电图	(17)
-------------------------	------

9. 动态心电图与发作性晕厥	(19)
----------------------	------

10. 学会写动态心电图的患者生活日记	(20)
---------------------------	------

11. 运动试验与心律失常的诊断	(21)
12. 运动试验前后的注意事项	(22)
13. 食管心电图是心律失常诊断中的 “一审判官”	(22)
14. 诊断心律失常最精确的方法—— 电生理检查	(23)
15. 患者在电生理检查的术前与术后要 做些什么	(24)
三、心律失常的药物治疗	(25)
1. 为什么要对心律失常进行治疗	(25)
2. 细说抗心律失常药物的分类	(26)
3. 介绍几种主要的抗心律失常药物	(27)
4. 应用抗心律失常药物要注意哪些事项	(32)
5. 抗心律失常药物是把双刃剑	(35)
6. 警惕抗心律失常药物的副作用	(36)
四、常见的心律失常及治疗对策	(37)
1. 心律失常的“家谱”——分类	(37)
2. 窦性心律——我们正常人的心律	(40)
3. 不用担心的窦性心律不齐	(41)
4. 窦性心律失常是什么	(41)
5. 窦性心动过速和窦性心动过缓	(42)
6. 容易导致摔倒的窦性停搏	(43)
7. 期前收缩——早搏	(44)
8. 早搏出现会不会有危险呢	(45)

9. 出现早搏了怎么办	(46)
10. 容易出现心慌的房性心动过速	(49)
11. 为什么会发生心房扑动	(50)
12. 心房颤动——中老年人常见的 心律失常	(51)
13. 心房颤动有哪些治疗方法	(53)
14. 如何使用电转复来转复房颤律	(55)
15. 心房颤动如何使用药物转复	(55)
16. 谈谈心房颤动的非药物治疗	(56)
17. 时刻警惕心房颤动患者出现血栓	(57)
18. 预防心房颤动后血栓的法宝——抗凝 药物“华法林”	(59)
19. 安装起搏器后出现房颤怎么办	(60)
20. 阵发性室上性心动过速（室上速）—— 多出来的传导路径	(60)
21. 室上性心动过速与折返	(62)
22. 如何终止发作的室上性心动过速	(64)
23. 室上心动过速的治疗方法——射频 消融术是“终结者”	(66)
24. 何谓预激综合征	(66)
25. 室性心动过速危险吗	(67)
26. 什么是加速性心室自主心律	(69)
27. 特发性室性心动过速——特殊 的室速	(70)

28. 最危险的心律失常——心室颤动	(71)
29. 阿-斯综合征与猝死	(73)
30. 容易发生猝死的Brugada综合征	(73)
31. 传导系统的中枢疾病——病态窦房 结综合征	(74)
32. 病态窦房结综合征如何诊断	(75)
33. 安装起搏器与病态窦房结综合征的 治疗	(76)
34. 什么是“慢-快综合征”	(77)
35. 房室传导阻滞——传导网络故障	(77)
36. 什么是束支传导阻滞	(79)
37. 心肌梗死部位与传导阻滞的部位 密切相关	(81)
五、心律失常的电复律治疗	(82)
1. 最快的转复心律的方法——心脏 电复律	(82)
2. 心脏电复律是如何进行的	(83)
3. 电复律的并发症及其处理	(84)
六、射频消融术——治疗心律失常的利剑	(85)
1. 哪些心律失常是射频消融术的适应证	(85)
2. 射频消融术术前要做哪些准备	(86)
3. 射频消融术术后如何处理	(87)
4. 射频消融术术后有哪些注意事项	(88)
5. 谈谈射频消融术的成功率和复发率	(89)

七、心律失常的外科治疗	(90)
八、心脏起搏器——心脏跳动的好帮手	(91)
1. 临时起搏器	(91)
2. 植入型永久起搏器——人造的心脏 “司令部”	(92)
3. 什么情况下需要安装永久起搏器	(93)
4. 永久性起搏器有哪几种	(94)
5. 什么是生理性和非生理性永久起搏器	(96)
6. 频率适应型起搏器有什么优点	(96)
7. 植入型心律转复除颤起搏器——室颤的 “克星”	(97)
8. 起搏器是如何治疗心房颤动的	(98)
9. 何谓起搏器综合征	(100)
10. 起搏器植入前需要做什么	(100)
11. 起搏器是怎样植入的	(102)
12. 安装起搏器必须住院多少天	(103)
13. 起搏器植入手术后要注意些什么	(104)
14. 起搏器安装术后患侧肢体该如何活动	(105)
15. 起搏器安装术后有哪些并发症	(106)
16. 起搏器安装术后出现心律失常 怎么办	(107)
17. 起搏器安装术后要定期随访复查	(108)
18. 永久起搏器电量不足如何更换	(109)
19. 起搏器安装后会不会掉出来	(110)

20. 安装起搏器病人如何进行自我 生活管理	(110)
21. 安装起搏器患者的生活中要避免 磁场的干扰	(111)
22. 起搏器植入术后患者的交通和旅游	(114)
23. 移动电话（手机）会影响起搏器吗	(115)
24. 如何使用起搏器卡	(116)
25. 总结注意事项	(117)
下篇 生活方式与家庭急救	(125)
一、生活方式与心律失常	(125)
1. 治疗心律失常，预防最重要	(125)
2. 积极预防冠心病就可减少心律 失常的发生	(128)
3. 高脂血症是如何影响心律失常的	(128)
4. 谁最容易患高脂血症	(129)
5. 合并高脂血症患者的饮食原则	(130)
6. 合并高血压病的患者要限制食盐的摄入	(131)
7. 肥胖、高血压病和糖尿病对心律 失常的影响	(133)
8. 肥胖的判定标准	(134)
9. 肥胖与饮食	(135)
10. 七八分饱最好	(137)
11. 清淡饮食——好处多多	(138)
12. 偏食、挑食——害处多多	(140)