

· 心脑血管病防治科普系列丛书

Arrhythmias

心律失常的防治

闫素华 徐 瑞 王晓军主编

学出版社

心脑血管病防治科普系列丛书

心律失常的防治

闫素华 徐 瑞 王晓军 主编

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心律失常的防治/闫素华,徐瑞,王晓军主编. — 济南:
山东大学出版社,2014.9

(心脑血管病防治科普系列丛书)

ISBN 978-7-5607-5143-6

I. ①心… II. ①闫… ②徐… ③王… III. ①心律失
常—防治 IV. ①R541.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 222993 号

策划编辑:赵 岩

责任编辑:徐 翔

封面设计:张 荔

出版发行:山东大学出版社

社 址 山东省济南市山大南路 20 号

邮 编 250100

电 话 市场部(0531)88364466

经 销:山东省新华书店

印 刷:山东华鑫天成印刷有限公司

规 格:700 毫米×1000 毫米 1/16

14.25 印张 165 千字

版 次:2014 年 9 月第 1 版

印 次:2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价:30.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

《心律失常的防治》编委会

主 编	闫素华	徐 瑞	王晓军	
副主编	沈 宏	胡和生	穆 伟	薛 梅
	李欣然	殷 洁		
编 委	(按姓氏首字母排序)			
	陈明友	程文娟	郝恩魁	李晓鲁
	李红艳	李翠花	刘小霞	施钰根
	苏蓓蓓	索 菲	宋红霞	王 晔
	轩永丽	杨 娜	杨莹莹	张明明
	赵学强			

序

心律失常是临床上最常见的心血管疾病之一,是我国人民健康面临的重大威胁。我国每年约有 54 万人死于心脏性猝死,近九成猝死原因是心律失常。心律失常是指心跳节律或速率发生异常改变,包括心动过速、过慢或者心跳不整齐。心衰患者、冠心病患者以及有家族史的人群是心律失常的高危人群。大多数心律失常可以通过症状和心电图来明确诊断,患者可选择药物、导管介入术或植入心脏起搏器、体内除颤器等来达到预防心脏性猝死发生的目的。我们要提高对心律失常的自我防治意识,减少心脏性猝死发生率。

目前心律失常的发病率越来越高,而且呈现年轻化趋势。因此,有必要向患者讲解心律失常的基本医学知识,使大家明白为什么会发生心律失常、哪些症状有可能是心律失常、得了心律失常应该怎么解决等等;有必要大力进行健康、饮食方面的科普教育,减少因“无知”、“科盲”造成对人类的伤害。有必要让孩子们在小学、中学时就得到健康和饮食方面的教育,以防在 30~40 岁时发生严重的疾病;有必要让老年人在夕阳无限好的时光中,学到科普知识保护好自己;有必要让年富力强的白领阶层掌握医学知识,不让“过劳死”悲剧在他们身上发生。

本着这样的初衷,我们编写了《心律失常的防治》一书,本书是以患有心律失常的广大患者、高危人群及患者家属为阅读对象,从心律失常的病因、类型、发生机理,讲到常见的几种心律失常的症状、诊断和治疗,并对日常饮食起居、护理等方面做了详细讲解。

对于关心和督促本书的写作以及提供各种帮助的朋友们,在这里表示衷心的感谢。由于水平所限,缺点错误在所难免,也希望读者和朋友们给予指正。

闫素华

2013年11月

目录

疾病篇

第一章 心律失常总论	(5)
第一节 认识心律失常	(6)
第二节 心律失常的发生机制	(12)
第三节 心律失常的症状	(14)
第二章 几种常见的心律失常	(24)
第一节 窦性心律失常	(24)
第二节 房性心律失常	(27)
第三节 阵发性室上性心动过速	(31)
第四节 预激综合征	(32)
第五节 室性心律失常	(32)
第六节 心脏传导阻滞	(37)
第三章 合并其他疾病的心律失常	(39)
第一节 心衰合并心律失常	(39)
第二节 冠心病合并心律失常	(42)
第三节 高血压合并心律失常	(45)



第四节	糖尿病合并心律失常	(47)
第五节	妊娠合并心律失常	(49)
第六节	小儿常见的心律失常	(54)
第四章	心律失常的诊断	(57)
第五章	心律失常的治疗和预后	(59)
第一节	常见的抗心律失常的药物	(59)
第二节	心律失常的非药物治疗	(66)
第三节	心律失常的预后	(93)
第六章	心律失常 20 问	(96)

生活篇

第一章	饮食与心律失常	(112)
第一节	食疗在预防心律失常方面的作用	(114)
第二节	对心律失常有益的食物及中药	(115)
第三节	心律失常患者饮食限制或禁忌	(119)
第二章	运动与心律失常	(123)
第一节	运动的黄金优点	(124)
第二节	针对心律失常适宜的运动类型	(128)
第三章	睡眠与心律失常	(134)
第一节	神奇的生物钟	(135)
第二节	养成良好的睡眠习惯	(136)
第四章	情绪与心律失常	(140)
第一节	情定健康	(140)
第二节	心平气和在自己	(141)
第三节	良好情绪意义大	(142)



第五章	其他影响心律失常的因素	(145)
第六章	心律失常的自救	(147)
第一节	心律失常的自我诊断	(147)
第二节	解释常见的几种心律失常	(149)
第三节	发现心律失常的检查方法	(151)
第四节	心律失常常见症状的自我处理	(154)
第七章	常见问题解答	(159)

康复篇

第一章	心律失常风险自我评估	(169)
第一节	心律失常的常见病因	(169)
第二节	冠心病患者心律失常的风险	(171)
第三节	如何自我识别和判断心律失常的危险度	(172)
第四节	长期心律失常处理方式和后果	(175)
第五节	常见问题解答	(179)
第二章	药物治疗的自我评估	(183)
第一节	抗心律失常药物使用的临床适应证和风险	(183)
第二节	不同药物的不良反应及处理	(186)
第三节	常见问题解答	(195)
第三章	射频消融治疗后的自我评估	(198)
第一节	射频消融术后复发率	(198)
第二节	射频消融术后注意事项	(199)
第三节	射频消融术后的复查	(200)
第四节	常见问题解答	(201)



第四章 心脏永久起搏器后的评估	(204)
第一节 起搏器植入术后注意事项	(205)
第二节 常见问题解答	(206)
第五章 植入型心律转复除颤器的自我评估	(208)
第一节 ICD术后的注意事项	(209)
第二节 常见问题解答	(214)
参考文献	(217)

疾 病 篇



近期,据媒体报道,中国每年有至少 54 万人死于心脏性猝死,“不认识,不重视,不治疗”是我国现阶段存在的心律失常预防和诊治的主要问题。这本书旨在为大家介绍心律失常的症状、预防和治疗,通过提高人们对疾病的认识,从而将其危害降至最低。那么什么叫心律失常呢? 心律是心脏跳动的节律,正常人心脏的跳动是规律的,像钟摆一样“嘀嗒”“嘀嗒”,非常稳定地按照一定的节律跳动。如果心脏跳动的节律失去规律性,则称为心律失常。由于人们习惯了心脏有条不紊的跳动,因此,一般不会感觉到心脏跳动,但一旦心脏的跳动失去了原有的规律,就会感到不舒服,有的感到“心脏突然停顿一下,像乘电梯一样有一种坠落感”,有的感到心脏突然猛烈冲撞胸部,有的则觉得“心脏快跳到喉咙里了”,更多的是觉得心悸、胸痛、眩晕、心前区不适感、憋闷、气急、手足发凉和晕厥,甚至猝死。但心律失常并非空穴来风,需要我们全面的预防。

心脏知识小科普:

心脏如何跳动?

心跳受电的控制。由可自主发放电冲动的窦房结通过心脏传导系统将电信号传递至心肌,使心脏收缩,当心脏肌肉收缩时,将血液泵入心脏。

什么是心律失常?

心律失常是指心跳的频率和(或)节律异常。考虑到年龄和活动的情况,心率可快、可慢或不规则。例如,一个新生儿的心跳速度远远快于一个 5 岁儿童的心跳。

心率快称为心动过速。心率慢称为心动过缓。

有些不规则的心跳是正常的:



- 窦性心律不齐是心率的正常变化,伴有呼吸活动的发生。
- 窦性心动过速是心率的正常增加,发生在健康人的身上,当他们感到非常兴奋、锻炼身体或发烧时出现。
- 心律失常可能是短暂的(急性)且能够自己恢复正常,或是长期、持久性的(慢性),需要治疗。

心律失常可发生于任何年龄,可能会或可能不会引起症状。

是什么原因导致了心律失常?

心律失常可能是自行发生的(原发性心律失常),或由于其他原因,如心脏手术之后(继发性心律失常)。

有些类型的心律失常可能有遗传因素。如果一个家庭中有人患心律失常,这个家庭中的后代则更有可能患心律失常。

心律失常可以发生于结构健康的心脏,也可发生于结构异常的心脏。

有时心律失常可能是由外部因素引起的,例如一个孩子正在服用某种药物,或发烧。

第一章 心律失常总论

正常的心脏激动起源于心脏的窦房结,通过一定的顺序和时间依次下传到心房和心室,激发心脏相应的部位产生激动,是控制着整个心脏的活动的主导。但一旦心脏内的激动起源或者激动传导不正常,引起整个或部分心脏的活动变得过快、过慢或不规则,或者各部分的激动顺序发生紊乱,引起心脏跳动的速率或节律发生改变,就叫心律失常。心律失常的基本原因为起搏或传导异常,在临床上正常人及心脏病患者均可出现心律失常,如患者为异位激动伴生理性传导障碍,大多见于正常人,为生理现象,一般无须特殊治疗。有时激动起源异常,包括窦性心律过速或过缓、异位心律、主动性异位心律,比如临床常见的室早、房早、房颤等。还有一些心律失常是由于传导异常引起的,如房室传导阻滞、左右束支传导阻滞和预激综合征等。临床上心律失常要区别对待,很多心律失常是无须特殊治疗或以治疗原发疾病为主,其预后主要与心律失常是否合并器质性心脏病及其病因、诱因是否会导致严重血流动力障碍有关,具体诊疗方案应在专科医师指导下进行。



第一节 认识心律失常

心脏天生好动,给我们带来活力,也给我们带来烦恼。它有一套管理机构,那就是心脏的传导系统,由窦房结、结间束、房室结、希氏束等组成(见图 I-1)。窦房结相当于总司令,负责指挥整个心脏的活动,房室结是管理机构的政委,它主要协调窦房结与心脏其他成员的关系,配合窦房结的工作,防止心房里的心肌细胞不听窦房结的话,自行其是,而闹出乱子来!至于结间束、希氏束则属于“中层干部”,任务是传达上级的指示,组织群众完成上级交给的任务,可别把他们不当干部,没有他们,窦房结照样指挥不动他的部下。完整而精密的管理机构,使得心脏能够高效而有序地运转。任何一个部门出问题,都会引起心律失常的发生。

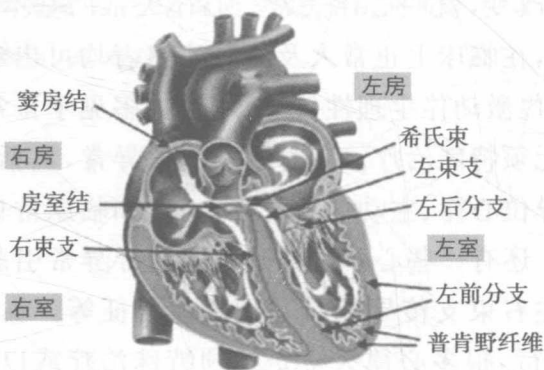


图 I-1 心脏的管理部门——心脏的传导系统

正常的心跳,由窦房结发起,频率是 60~100 次/分,节律整齐,是我们正常的心跳。因为来源于窦房结,所以医学上称为窦性心律(见图 I-2)。窦房结自发地跳动后,激动沿着传导系统依



次传到房室结、希氏束和更加细小的分支。激动传到哪里,那里的心肌就会收缩,形成有规律的心跳。心跳不是永恒不变的,好变是它的天性。它可以随着我们的活动情况和情绪而波动,活动、高兴、恼怒时,心跳可以增快;安静休息和睡觉的时候可以变慢。窦房结跳动超过 100 次/分,称为窦性心动过速;低于 60 次/分,称为窦性心动过缓;节律不整齐,则称为窦性心律不齐。图 I-2 为大致正常心电图。第一个箭头标注的较小的波形称为 P 波,第二个箭头标注的较大、高尖的波形称为 QRS 波,第三个箭头标注的紧跟 QRS 波的是 T 波。

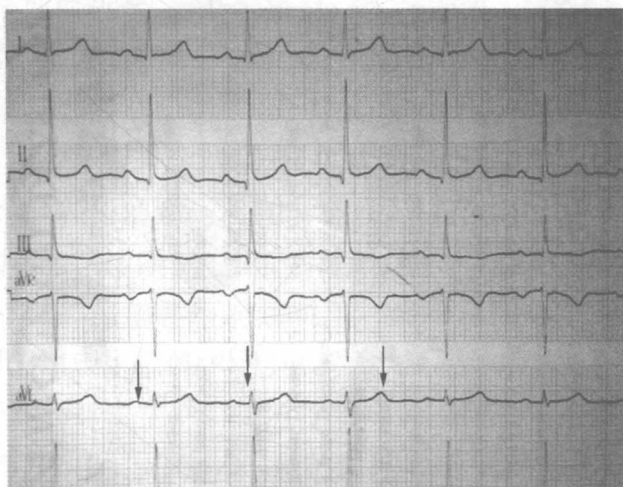


图 I-2 大致正常心电图

图 I-3 显示了心电图上一个完整的波形以及每个部分的名称,那么它们和心脏电冲动传导有怎样的对应关系呢?要回答这个问题,可以看图 I-4。