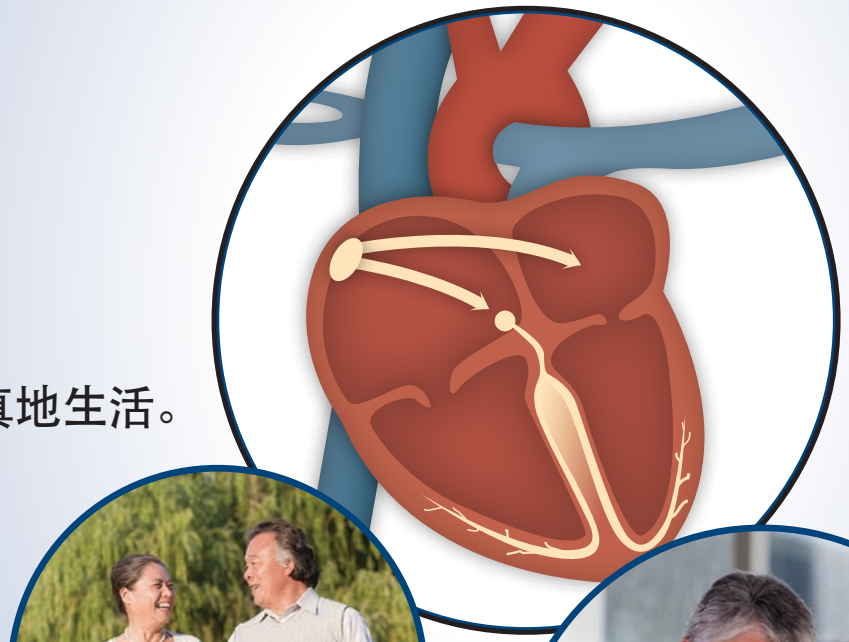
心房颤动

生命向前进
与心房颤动共处



了解自己
的心脏。

认真地生活。

了解自己
的选择。

PCNA
PREVENTIVE CARDIOVASCULAR
NURSES ASSOCIATION

目录

什么是房颤? 3
为什么房颤会构成健康问题? 7
房颤测试 10
房颤的类型 13
如果患有房颤，我能做些什么? 15
患有房颤，依然可以拥有充实的人生 19
制定应对计划 23

PCNA
PREVENTIVE CARDIOVASCULAR NURSES ASSOCIATION

版权 © 2018
预防性心血管护士协会
PCNA3965AF

STAYWELL®

pcna.net/afib

本指南得到百时美施贵宝/辉瑞公司的支持。

尽管PCNA努力提供可靠的最新健康信息，但本文件及其他PCNA教材仅供参考，不能替代专业医疗护理。只有您的医务人员可以诊断和解决医疗问题。

什么是房颤?

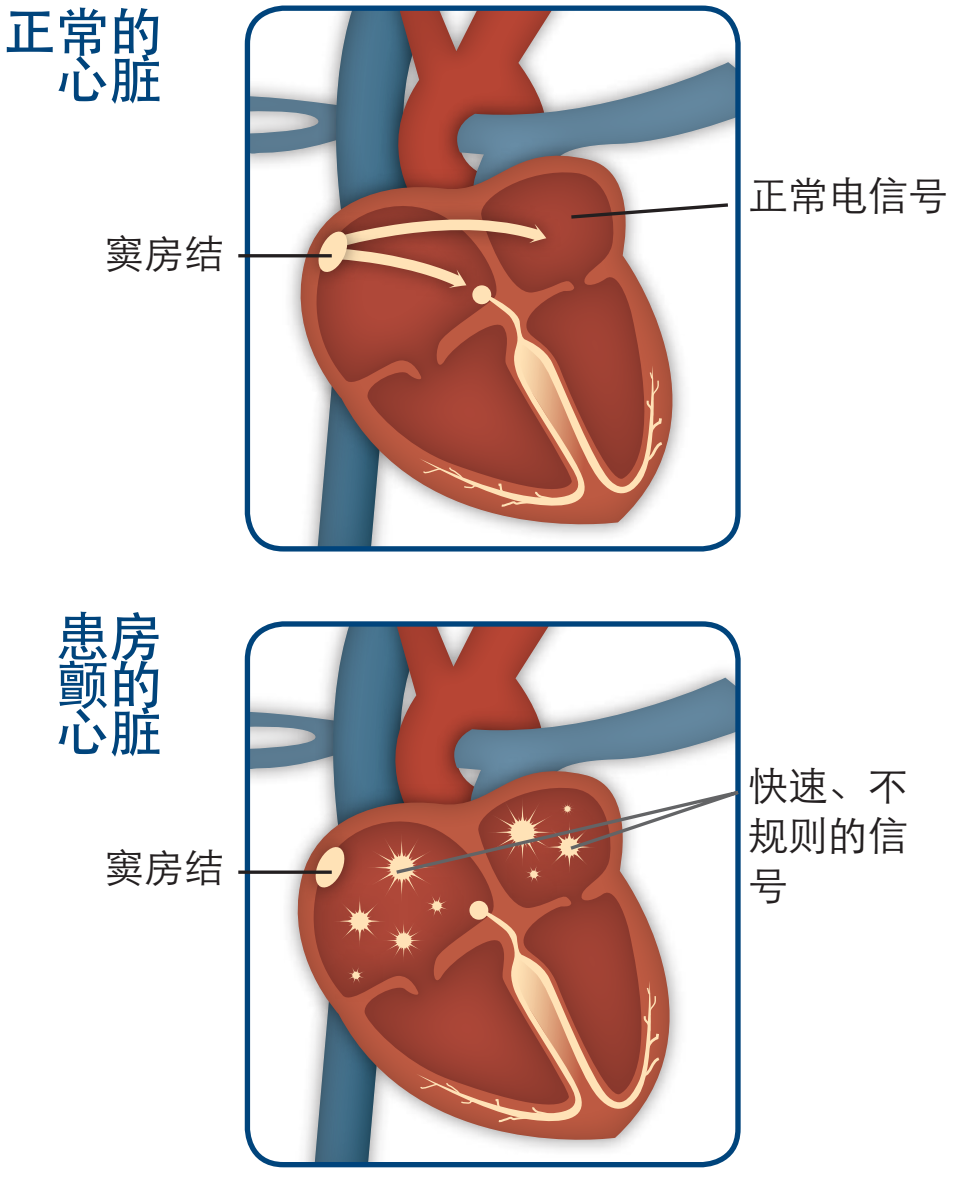
如果你患有房颤，或者有患房颤的风险，本指南将适用于你。本指南不能代替从医生或护士那里获取的重要信息。

好消息是房颤是可以控制。数百万人患有房颤，依然拥有充实的生活。

房颤是心房颤动的简称

房颤是指心脏振动，或者跳动不均匀。

正常的心脏跳动从心脏的右上方开始。电信号从窦房结处开启心跳。搏动从那里穿过心脏。而房颤患者的电信号始于心脏的不同位置。有点类似电路短路。使你的心跳变得不规则。还可能让你的心跳变快。



易导致患房颤的风险因素?

- 65岁以上
- 心绞痛（胸部不适）
- 心脏衰竭
- 心脏病发作史，做过心脏搭桥或心脏支架手术
- 心脏瓣膜问题
- 高血压
- 肾病
- 糖尿病
- 甲状腺问题
- 体重问题（肥胖）
- 慢性肺部疾病
- 严重的疾病或感染
- 每天饮酒过量

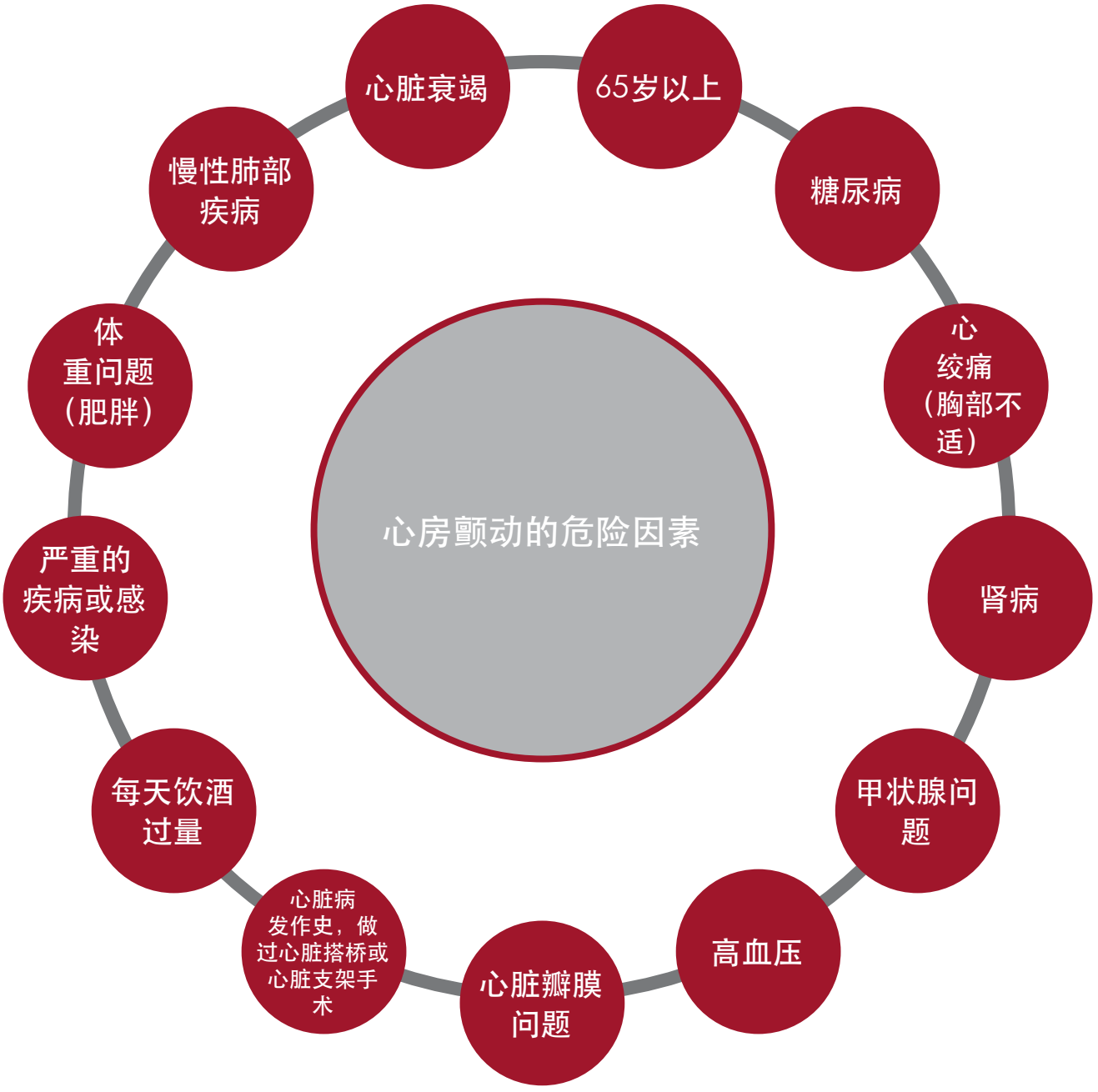
! 此列表中的任何风险因素都会增加你患房颤的几率。房颤可能导致中风或心脏衰竭。

“我有患房颤的风险吗？”

房颤的风险随着年龄的增长而增加:

- 65岁以上的人群中，每20人中就有1人患有房颤。
- 80岁以上的人群中，每10人中就有1人患有房颤。

不管你存在什么风险因素，房颤都是可以控制。本指南将为你讲解房颤，以及如何采取应对措施。

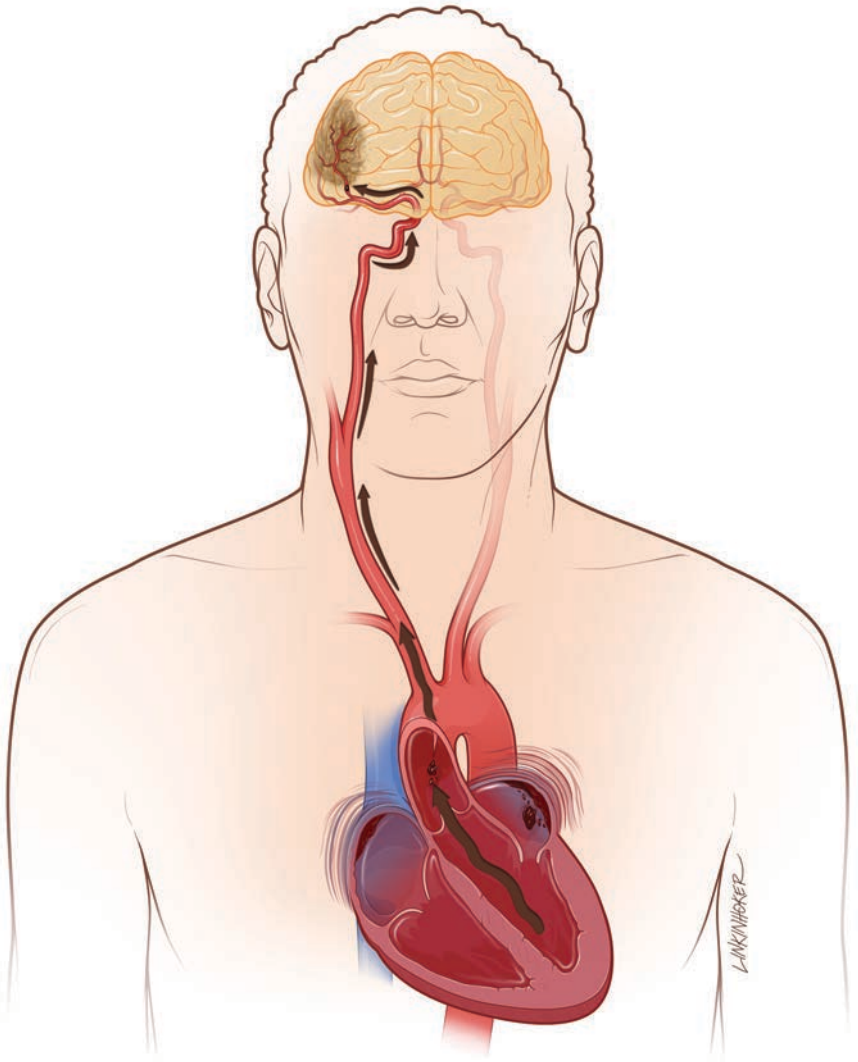


为什么房颤会构成健康问题?

房颤可能导致中风

不规则的心脏跳动会导致心脏中形成血块。血块可能破碎进入血液，并随血液流向脑部。这会切断大脑的血液供应，导致中风。

这幅图显示了血块如何从心脏进入大脑，引起中风。

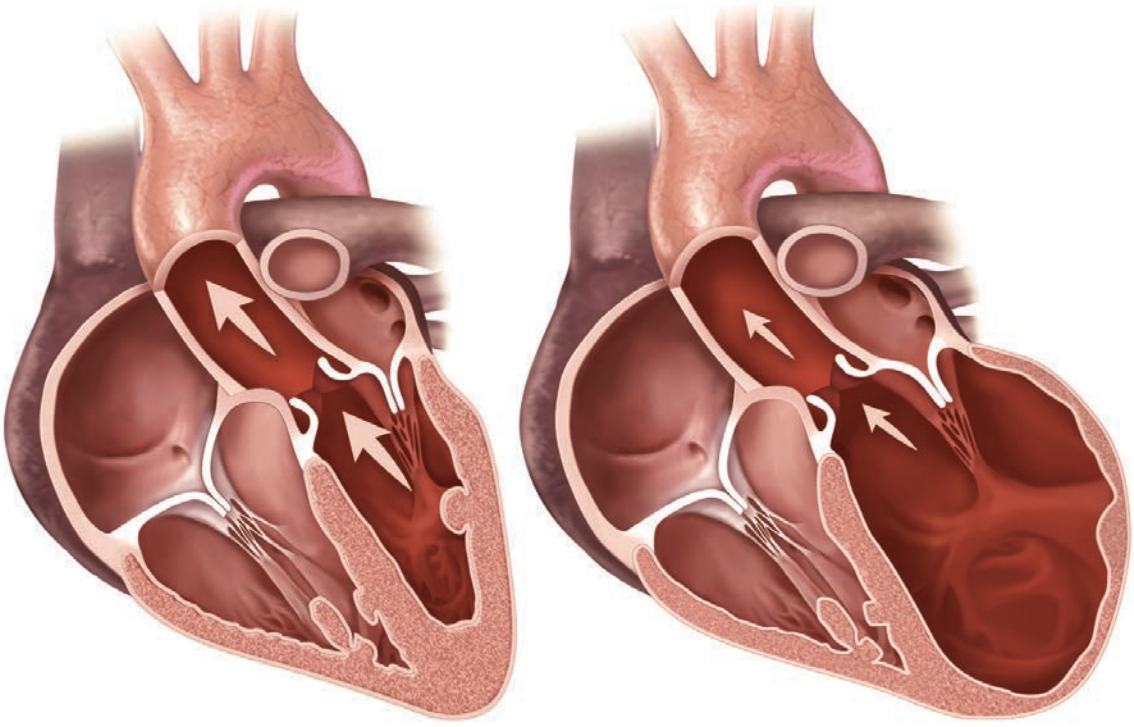


Michael Linkinhoker, Link Studio, LLC, for National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health.

房颤会导致心脏衰竭

房颤有时会使心脏变弱。这被称为心脏衰竭。如果你已经患有心脏衰竭，房颤可能会使病情恶化。但是，如果房颤得到治疗，你的心脏衰竭可能好转。

这张照片显示了一个正常的心脏和一个患有心脏衰竭的心脏。可以看出患心脏衰竭的心脏明显变大。它的心泵功能不如正常的心脏。



如何知道我是否患有房颤?

你的医生或护士*可以诊断你是否患有房颤。他或她将询问你的健康史，给你做一个体检。有专门检查房颤的测试。

健康史

你的医生或护士会问:

- 你的疾病症状，比如近期出现的气短或气短加重，或是在睡觉或休息后依然感到非常疲倦
- 你的心脏病或肺病史、高血压或甲状腺问题
- 你的健康习惯，如吸烟、喝咖啡、喝酒、运动

体检

你将接受完整的房颤检查和其他测试。

快速问答

请选择是或否。

1	当您出现AFib时，将有中风风险。	是	否
2	AFib可导致心力衰竭。	是	否

快速问答答案：1. 是，2. 是

* 本指南中始终使用“护士”。但是，为你提供护理服务的也可能是执业护理师或临床护理专家。

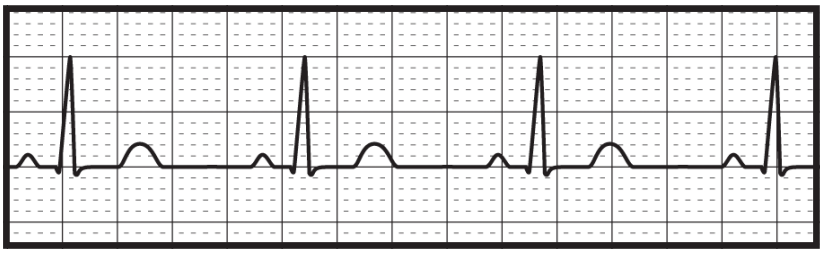
房颤测试

监视器和回声测试

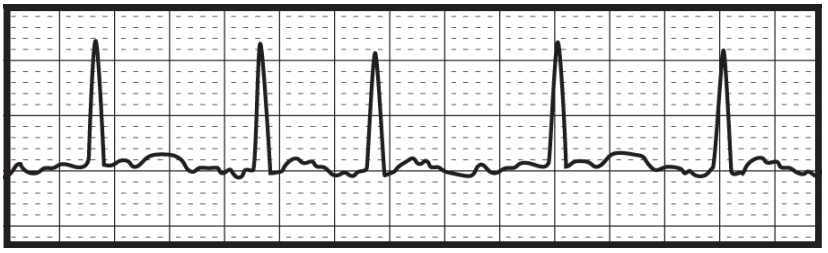
EKG（心电图，简称EKG或ECG)

心电图记录你的心电模式。它会显示你的心跳是否正常。

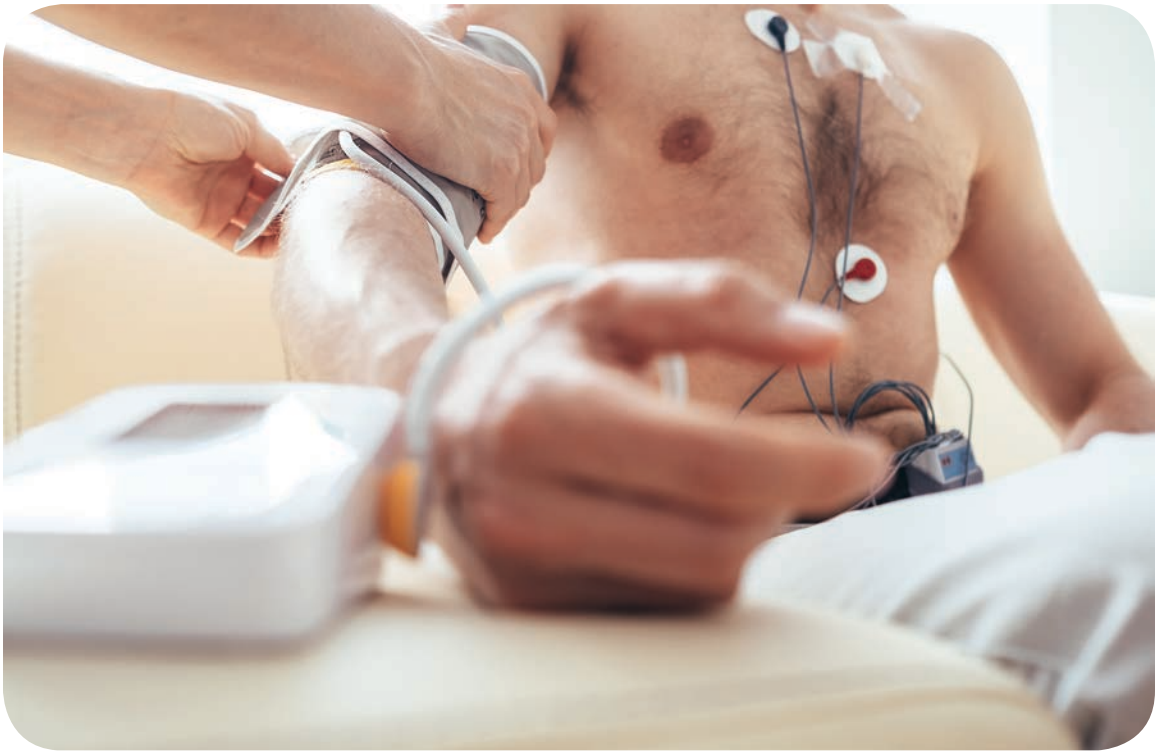
正常心跳（这是正常的）



房颤心跳（这是不正常的）



Photos reused with permission by EKG CONCEPTS



动态心电图或事件监测器

你需要将这种检测器佩戴在身上一段时间。它记录你的心电图和心跳。你的护士或医生会要求你在佩戴检测器时记录下身体的任何症状。

回声（超声心动图）

技术员会将回声测试棒轻轻按在你的胸前。当你的心在跳动时，测试棒会拍下你的心腔和瓣膜的照片。

回声测试还能衡量你的心脏有多强。

血液检验

甲状腺和全血计数等血液测试也可以帮助你了解，你患上房颤的原因。

压力测试

压力测试显示在运动过程中心脏的血流是否正常。大多数压力测试使用跑步机。

- **基本的跑步机测试**

  患者在跑步机上行走，以此增加心脏负荷。每3分钟增加跑步机的速度和坡度。护士或医生会观看你的心电图和血压。他们会问你有什么症状。

- **回声压力测试**

  回声测试需要在休息状态下进行。然后，受测者再上跑步机行走，增加心脏负荷。当完成行走里程数时，再接受第二次回声测试，以检测你的心脏供血状况。

- **核负荷测试**

  受测者在跑步机上行走，以增加心脏负荷。然后通过手臂静脉注射一种药物，显示受测者的心脏血流量。

如果我无法在跑步机上行走怎么办?

如果你不能在跑步机上行走，你的医生可以给你一种模拟运动效果的药物来增加你的心脏负荷。你的医生将决定哪种测试适合你。

快速问答

请选择是或否。

1	佩戴监护仪会否有助于了解您是否出现AFib?	是	否
2	回波测试是否能够显示您的心跳有力程度?	是	否

快速问答答案：1. 是，2. 是

房颤的类型

是否存在不同类型的房颤?

是的，房颤有几种类型。

主要类型包括:

- 阵发性
- 持续性
- 永久性

阵发性

- 这种类型的房颤发作和停止都很突然。你可能只有几秒钟或几分钟的症状。或者症状一次可能持续数小时或数天。
- 你的医生将决定哪种治疗最适合你。

持续性

- 这种类型的房颤复发后不会自行停止。
- 持续房颤必须治疗，才能使心脏恢复正常的心跳。

永久性

- 永久性房颤即使经过治疗依然会继续。
- 心脏无法恢复正常的心跳。
- 治疗的目标是控制心率以保护你免于中风。

你知道你所患的是什么类型的房颤吗?

询问你的医生或护士，了解自己所患房颤的类型。

房颤的感觉?

有些人对房颤没有任何感觉或感觉不到任何症状。但症状可能包括:

1. 感到头晕或晕眩
2. 心跳不均匀、颤动、或加速（心悸）
3. 感到虚弱或疲倦
4. 胸部不适或紧绷
5. 感觉呼吸不畅
6. 突然体重增加（例子：一夜增加2-3磅或一周增加3-5磅）

快速问答

请选择是或否。

1	AFib是否为不规律的心跳?	是	否
2	AFib从未导致胸痛。	是	否
3	当出现AFib时您是否会感到呼吸急促?	是	否
4	是否有些AFib患者没有任何症状?	是	否

快速问答答案：1. 是，2. 否，3. 是，4. 是

如果患有房颤，我能做些什么?

1. **定期检查。**你的医护人员会就复诊间隔时间提出建议，并与你讨论治疗药物和其他治疗方法。
2. **严格按医嘱服用药物，**以帮助调节你的心律，防止中风。
3. **每天测试自己的脉搏。**
4. **好好照顾自己。**遵循第19页的提示。

如果你患有房颤，一定要询问你的医生或护士需要注意哪些日常禁忌。跟踪记录自己的身体症状，复诊时告诉医生。

治疗

心电复律

这种治疗可以让你的心率恢复正常节奏。你的医生让你服用药物，使你小睡几分钟。然后，医生会给你的心脏施行小小的电击。电击使房颤停止，恢复规律的心跳。

导管消融术

医生通过一个测试找到导致房颤的心脏细胞。然后，医生通过一根纤细的导管将信号直接送达这些细胞，以阻止房颤。

起搏器

心脏起搏器是插入胸部皮肤下面的一个小器械，并有一根导线连接心脏。心脏起搏器可以告知你的心跳是太慢还是太快。它有助于保持心跳正常。起搏器将被固定在原位，并需要定期检查，以确保其正常工作。

药物

你还需要服用一些新药。

药物有助:

- 防止心跳过快
- 调整心跳至正常节奏
- 预防血栓和中风

每天检查脉搏

每天检查你的心跳或脉搏。此外，在出现下列任何症状时，切记检查心跳或脉搏:

- 呼吸比平时短促
- 感到头昏或疲倦
- 心跳加快

如何检查脉搏:

1. 将二或三根手指指腹轻贴拇指正下方的手腕内侧。
2. 按下手指，直到感觉到脉搏。要有耐心，这需要练习!
3. 和你的医护人员协商选择家用脉搏检测装置。

检测项目:

- 脉搏是否正常?
- 每分钟心跳次数?

如果出现下列情况，请致电你的护士或医生:

- 如果脉搏从正常变得不正常
- 如果每分钟脉搏次数超过100次

每日追踪您的脉搏	
周一	_____ /分钟
周二	_____ /分钟
周三	_____ /分钟
周四	_____ /分钟
周五	_____ /分钟
周六	_____ /分钟
周日	_____ /分钟

患有房颤，依然可以拥有充实的人生

请采纳以下建议:

- 如果你有吸烟的习惯，**请戒烟**.
- **禁**止饮酒
- **适量运动**。每天步行20-30分钟是很好的运动方式。
- **多**吃水果、纤维和蔬菜。
- **少**吃饱和脂肪和盐。
- **了解**自己服用的药物。
- 尽量**减少生活中的压力**。

摆脱生活压力

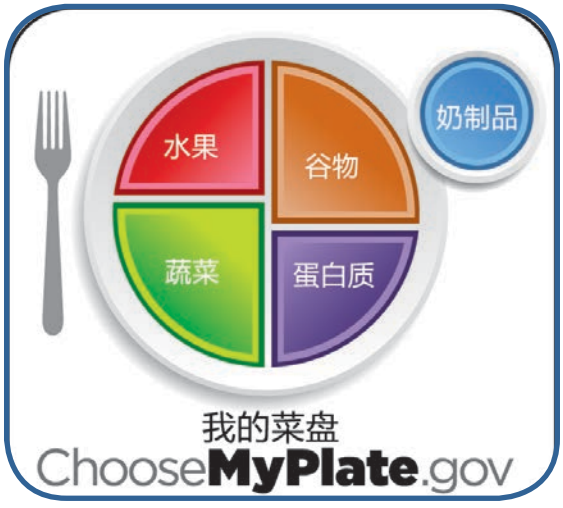
压力会使任何健康问题恶化，其中也包括房颤。找出导致压力的原因，并思考可以做些什么来放松心情。

尝试这些建议:

1. 心态要积极乐观。专注于你能做的事情，不要纠结不可能的事情。
2. 谈谈你的感受和需求。
3. 冥想、阅读、听音乐、写日记。
4. 每日锻炼。
5. 尝试按摩、瑜伽或太极拳。
6. 花时间与家人和朋友相处。
7. 主动帮助别人。
8. 你可以向他人求助。

形成健康的饮食习惯

查阅本网站发布的提示和膳食计划样本。



了解你服用的药物

- 知道自己服用的药物和膳食补充剂的确切名称，这很重要。随时记录下自己的服药情况。使用下面的钱包卡。
- 通知你所有的医护人员你患有房颤。告诉他们你正在服用的药物。如果你正在服用降低血栓和中风的药物，这一点非常重要。
- 考虑佩戴医疗警报手镯或其他标识，标识将注明你正在服用药物的具体名称。
- 如果对自己服用的药物有疑问，请咨询你的护士、医生或药剂师。

我的药物	
名称	用途?

服药提示

- 与你的护士或医生讨论如何简化你的服药时间表。
- 使用每周药盒。
- 使用计时器或闹钟帮助你每天准时服药。
- 如果服药后感觉不适，请联系你的护士或医生。
- 除非得到护士或医生的吩咐，否则不要停止服药。
- 在日历上记录下需要补充药品的时间。在药物吃完之前，至少提前1-2周补充药物。
- 如果你无法负担药费，请与你的医生、药剂师或护士协商。

制定应对计划

现在就行动起来，制定应对计划，即使患有房颤，你依然可以过上充实的生活。

你可以采取的10大措施

1. **了解房颤以及如何预防中风。**
2. **了解你的风险因素**，以及如何降低风险，比如服用药物和治疗慢性病。
3. **询问你的医生或护士你可能需要接受哪些测试。**
4. **了解自己所患房颤的类型**，以及最适合你的治疗方式。
5. **按医嘱服用药物**知道这些药物的具体名称，以及它们发挥的重要功能。
6. **每天检查脉搏**并保持脉搏记录。
7. **戒烟。**
8. **吃健康的食物**，如蔬菜、水果、五谷杂粮和健康脂肪。限制饱和脂肪和盐的摄入。
9. **更加积极活跃。**询问心脏康复计划是否适合你。
10. **定期复诊，让医生或护士为你解惑。**有关示例，请参阅第24页

询问医生或护士的问题

- 为什么我会患房颤?
- 它会伴随我一生吗?
- 我们可以做些什么来治疗我的AFib?
- 这些新药的作用是什么？它们如何辅助我服用的其他药物?
- 我需要改变饮食吗?
- 我可以喝含酒精或含咖啡因的饮料吗?
- 我可以运动吗?
- 生活中有哪些禁忌？性爱方面有什么注意事项?
- 我什么时候应该给你打电话?
- 什么时候应该拨打911?

制定一个目标计划，确保让你的医生或护士为你解答上述所有问题。你理解了某个问题的答案后，即可将该项目划掉。