

心律失常怎么办?

教学梅

乐至县人民医院 四川 乐至 641500

【中图分类号】R541.7

【文献标识码】A

【文章编号】1674-9321(2021)11-0009-01

心怦怦直跳、小鹿乱撞,难道是恋爱的感觉?不,有可能是心律失常。那心律失常是怎么回事?正常的心脏在跳动过程中是非常整齐划一的,它听从于一个叫“窦房结”的指挥官,当窦房结发出电信号产生异常时,心脏出现快跳、慢跳、不跳、乱跳等不规律跳动,就是心律失常。心律失常是在生活中常见的一种心血管疾病,它可以分为节律异常和速率异常,医生常说的早搏、心房颤抖属于节律异常,心动过速和心动过缓属于速率异常。心律失常是一种让人非常讨厌的疾病,轻微的心律失常一般对身体不会有影响,较为严重的心律失常会出现心悸、胸闷、头晕等症,严重的会出现晕厥、阿-斯综合征,甚至猝死。这种疾病的发生让很多人感到苦恼,那么,患上心律失常该怎么办呢?



1 只有睡得好,才能过得好

对于心律失常患者来说,好好睡觉才是对自己最大的宠爱,保证良好的睡眠质量是护理心律失常有效办法之一。患者在睡前不要喝咖啡和浓茶,可以在睡觉前先喝杯牛奶,然后再用热水泡脚,严重的患者可以把医嘱服用应急药物放在离床较近的地方,以备不时之需。睡觉姿势应该向右侧卧位,双腿微微弯曲,从而减轻心脏的负担,如果出现胸闷和呼吸困难,可以采取30°角坡度卧位。切记不可趴着睡,这样会压迫心肺。如果不能保证很好的睡眠质量,很容易诱发心律失常,有可能会发生急性心梗、急性心力衰竭等危险情况。睡眠是对身体最好的恢复,控制好睡眠节奏,一定要记住只有睡得好,才能过得好。

2 夏季不“伤”心,冬季不“冻”心

夏天温度高,湿度大,是导致心律失常发作的一个季节,患者应减少白天外出时间,运动时也要控制好强度,及时补充体内所需要的水分,不可剧烈运动,这样容易让心脏负担变大,加重心律失常。天气燥热,要注意情绪变化,保持良好心情,室内空调温度不要太低,切记不可用凉水冲凉,过度的刺激也会给心脏造成负担。夏季是心律失常高发期,要随时监控好自己的心脏,定期去医院做检查,夏季一定切记不要“伤”心。

冬季天气寒冷,患者遭遇寒冷刺激易导致血管突然收缩,血压升高,引起心律失常,所以冬季一定不要“冻”心。患者外出时,家属应提醒患者做好身体的保暖工作,要重视经常裸露在外的手部、头部、面部的保暖工作。冬天人们的身体抵抗力比较差,平时注意加强身体锻炼,最好做一些舒缓的运动,如果遇到大风降温的天气,尽量少让患者出门,心律失常患者极易受寒冷刺激而发病,所以一定要提前注意天气变化。在冬天洗澡时将水温调到比人体体温略高一点即可,注意洗澡时间也不要过长,这样很容易引起心脑血管缺血、缺氧,严重时会导致心律失常而造成猝死。



3 如果你觉得生活很苦,你就加勺糖

情绪上的刺激,很容易引发心律失常。在日常生活中要注意情绪上的自我调节,不可动怒发火,保持乐观豁达的心态。患者自身轻松愉悦,心脏才能放松,这样可以一定程度上减少心律失常的发生,让自己的注意力去感受快乐的事情。如果长期处于精神紧张状态,很容易造成血管收缩异常,血压骤升骤降,诱发心律失常。调整好自己心态,不可大喜大悲,心态平和才是缓解病情的良方,如果生活很苦,你就给自己加点糖。

4 饮食有节,起居有常

心律失常患者在饮食方面要以清淡为主,要适当地补充一些微量元素和纤维素,遵循少食多餐原则,切忌暴饮暴食,不宜吃辛辣性和兴奋性食物。尤其是老年患者,随着年龄增大导致肠道功能下降出现便秘情况,很容易加重心律失常,老年人要注意适当运动,多喝水,多食用膳食纤维,增强肠胃的蠕动,预防便秘。

突然的声响会让患者心悸,患者可以选择去安静、优美的环境中生活,避免周围吵闹,影响情绪波动,同时要保证室内干净和整洁,充沛的阳光照射,良好的通风条件,使患者感到舒适、心静,利于养病。患者要保证好每天有8~10h睡眠时间,做到起居有规律,有一个良好的精神状态,保持自身心情愉悦。



如果我们对自己心脏不是很了解,出现心悸、胸闷、头晕等症,要选择去正规医院进行检查治疗,千万不要对自己的身体不负责。通过心电图了解自己的“心动时刻”,判断是不是心律失常,一般情况下轻微心律失常对身体没有多大伤害,不需要太大担心,如果经常出现心律失常,不仅会对生活和工作产生影响,也会对身体产生负担,造成心排量下降,引发心慌、无力等症状,严重时甚至会危及我们的生命,所以要积极配合治疗,谨听医嘱,同时也要从睡眠、起居、情绪、饮食等方面做好自我调节,如果我们能做好这几点,无论在预防还是治疗心律失常方面都会有帮助。

作者简介:教学梅(1972年出生),女,四川乐至人,大专学历,四川省乐至县人民医院主管护师,心血管内科护理。