

心跳的节奏——揭开房颤自我管理的小秘密

罗 英

成都市武侯武三医院 610045

〔中图分类号〕R54 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 09-089-01

寂静的夜里，你躺在床上，突然感受到心脏犹如一支无形的乐队，演奏起了似乎不受控的乐章，时而快如鼓点，时而慢如钟摆。这种不和谐的“演奏”或许正是房颤在作祟。尽管房颤听起来像一个遥远又复杂的医学术语，但对于我们来说，它是可以被理解并有效管理的小状况。

房颤并不偏爱某一特定群体。无论男女老少，都有可能被它选中。然而，生活并不会因为房颤而按下暂停键。我们可以通过一些巧妙的策略，把这位“节奏大师”变成生活中可控的一部分。

很多房颤患者感受到的心悸，是因为心脏跳动的不规则性。这种变化或引发乏力、呼吸困难。不过，接受这样一种情况是管理的第一步。学会倾听和体会自己的身体信号，并不过度紧张，从长远来看，会比盲目担忧要有效得多。

饮食在房颤的自我管理中扮演了一个不可忽视的角色。有些食物可以触发或加重房颤发作，而其他食物却能帮助维持心脏健康。一个健康的饮食策略并不是一朝一夕就能形成的，而更多是在于日积月累中养成的良好习惯。开始多吃蔬果、全谷物，减少摄入高盐高糖的食物，给心脏一份轻松的礼物。

面对房颤，情绪管理同样重要。现代生活压力重重，可心脏并不喜欢“压力上头”。尝试通过瑜伽、冥想等方式为身体和心灵放个假，让整个系统慢慢归于平和。有时候，我们只需要一个深呼吸，就足以解开内心的纠结。

与此同时，坚持运动会悄然改变你的生活质量。这里的“坚持”并不是指去挑战马拉松极限，而是根据自身条件选择合适的运动形式。或许是每天清晨漫步于林间，或者在广场上缓缓骑行，这些低强度的活动都是让心脏保持健康节奏的好方法。

不容忽视的是，房颤患者还需要管理良好的作息习惯。别小看了每天固定的睡眠时间，它不仅是充电时刻，更是让心脏踏实工作的保障。充足而规律的睡眠能够显著改善情绪状态和身体机能，就像乐队在演奏前排练，良好的作息是心脏稳定节奏背后的支柱。

与专业人士保持联系，并定期监测心脏状况，也是自我

管理中不可或缺的一环。拥有一支“后援乐队”能让我们在面对挑战时少一分慌乱，多一分信心。技术的发展也让我们能够随时随地通过便捷设备了解心脏的节奏变化，增强对自身状况的掌控力。

在房颤的自我管理过程中，常常会遇到一些误解，这些误解不仅产生困惑，也会干扰正确的管理方法。了解并纠正这些错误观点，对于保持健康更为重要。

一个常见的错误观点是，许多人认为房颤只会在年纪大时才出现，因此年轻人对此掉以轻心。事实上，虽然房颤在老年人中更为常见，但年轻人并非免疫。同样出现该症状的中青年群体也需提高警惕，而非忽视早期信号。

对于房颤饮食的误解也不在少数。有些人可能过度依赖某些“神奇”食物，以为只要摄入这些就能控制房颤。虽然某些食物对心脏健康有益，但它们并不能替代多样化的平衡饮食。建立全面而均衡的饮食习惯胜过任何单一“灵丹妙药”。

运动在房颤管理中也可能存在误区。有些患者因恐惧会引发房颤发作而完全拒绝运动，实际上适当的运动是心脏健康的重要组成部分。关键在于选择合适的运动强度，过于强烈的运动可能不适合房颤患者，但不等于完全放弃锻炼。

心理上，部分患者认为房颤与情绪无关，只需关注身体症状。然而，情绪紧张和压力是房颤的一大诱因，忽视心理健康对病情管理显然不利。将情绪管理纳入整体健康计划，同样必须重视。

此外，还有人误解为，只要药物控制得当，生活方式其他方面可以不作改变。此类想法忽略了房颤管理的整体性。药物帮助控制症状，而健康的生活方式则从根本上支持心脏机能。

房颤或许会成为生活中不请自来的客人，但坦然接纳的心态，加上精心呵护的习惯，能够在日复一日间带来意想不到的舒畅。生活是一场动人的演奏，让我们在心跳的节奏中与房颤共舞，为自己谱写一个和谐美妙的篇章。如果你对房颤管理有其他疑问或值得分享的故事，不妨与身边的人交流，让更多人得以从经验中受益，彼此支持，共同奏响生命的华彩乐章。

(上接第 88 页)

肌梗死或心力衰竭的患者。第三，钙通道阻滞剂 (CCB)。通过阻止钙进入心脏和血管平滑肌，扩张血管，减少心脏的工作负荷，从而降低血压，适用于高血压合并心律失常或冠心病的患者。第四，血管紧张素转换酶抑制剂 (ACEI)。通过阻止血管紧张素 I 转化为血管紧张素 II，减少血管收缩和利尿作用，从而降低血压，此类药物对于糖尿病合并高血压或肾病的患者尤为有效。第五，血管紧张素受体拮抗剂 (ARB)。通过阻断血管紧张素 II 与其受体结合，降低血管收缩，减轻血管压力，适用于对 ACEI 有不良反应的患者。

3.3 特殊人群的高血压管理

对于老年人，高血压的治疗应侧重于个体化方案，考虑到老年人的生理变化和多重健康问题。通常建议通过低盐饮食、适度运动和必要的药物治疗来控制血压，并密切监测药物副作用。孕妇高血压则需要特别关注，以避免对母婴健康造成风险。妊娠高血压或子痫前期需在医生指导下进行管理，定期检查血压和尿蛋白，采取低盐饮食和适度休息，如果病情严重，可能需要住院治疗或早产。糖尿病患者由于高血糖可加剧高血压，因此高血压的管理应与糖尿病的控制相结合，稳定血糖水平，控制血压，并根据医生建议调整药物，以实现最佳的健康效果。