



# 了解窦性心律不齐

在人体中，心脏时刻保持着平稳规律的跳动。可有时，有些人会发现自己的心跳似乎有些“变奏”，这或许是窦性心律不齐造成的。不少人在体检报告中也会看到窦性心律不齐的结果，不免有些担心。那么，窦性心律不齐究竟是什么？会对我们的健康产生怎样的影响？又该如何应对这种情况呢？

## 什么是窦性心律不齐

窦性心律不齐是一种心脏节律异常，通常是由心脏的自然起搏点——窦房结功能的变化引起的。窦房结位于心脏的右心房，犹如心脏的“指挥中心”，是心脏的主要起搏点，负责精准发出电信号，有条不紊地控制心跳的节奏。

窦性心律是健康人群的心律，若相邻两次窦性心跳的时间间隔大于0.12秒，则称之为窦性心律不齐。正常情况下，心脏按规律跳动，可在某些特

殊状况下，如生理因素、疾病影响时，窦房结的信号就可能受干扰，致使心跳频率和节奏改变。

## 窦性心律不齐的原因

窦性心律不齐的原因多种多样，主要包括以下几个方面：

- 生理因素：**在一些健康人群中，窦性心律不齐可能是生理现象，尤其在年轻人和运动员中更为常见。这种情况通常与呼吸有关，吸气时心跳加快，呼气时心跳减慢，形成一种自然的节奏波动。生理因素引起的窦性心律不齐无明显不适症状，对身体健康没有严重影响。
- 情绪因素：**焦虑、紧张等情绪波动同样可能干扰心脏的节律。例如，在紧张状态下，或面对压力时，心跳往往会加速；而在放松状态下，心跳则会相应减慢。
- 生理状态变化：**发热、贫血、电解质失衡等身体状况

的变化，也可能诱发窦性心律不齐。

4. **药物影响：**某些药物的使用，如心脏病药物、镇静剂等，同样会对心脏节律产生影响。

5. **基础疾病：**心脏疾病、内分泌失调等潜在疾病，也可能是引发窦性心律不齐的根源。

通常情况下，窦性心律不齐不是严重的健康隐患，特别是在年轻的健康人群中尤为常见，往往不会引发显著的症状，许多人可能在例行体检中偶然发现。不过，对于部分老年人或有基础心脏疾病的患者而言，窦性心律不齐可能会与其他心脏问题并存，需高度关注。

## 预防窦性心律不齐

尽管窦性心律不齐在多数情况下不会对健康构成严重威胁，但我们仍可采取一些预防措施维护心脏健康，降低心律不齐的发生概率。保持规律作

息、避免熬夜、均衡饮食、适度运动、保持情绪稳定等，都能让心脏规律“工作”，增强心肺功能，从而更好地呵护心脏健康。

1. **健康饮食：**均衡的饮食对保护心脏健康至关重要。建议多食用新鲜水果、蔬菜、全谷物以及富含健康脂肪的食物（如鱼油、坚果等），同时减少高盐、高糖和高脂肪食物的摄入量，有助于有效控制血压和胆固醇水平，进而显著降低心脏病的发病风险。

2. **保持适当体重：**超重或肥胖是引发心脏病的主要风险因素之一，通过科学合理的饮食搭配和适度的体育锻炼，维持健康的体重，可以有效减轻心脏的负担。

3. **定期运动：**适量的有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等，有助于增强心肺功能，改善血液循环。建议每周至少进行150分钟的中等强度运动。

4. **保持良好作息：**日常生

活中应保持良好的生活习惯，规律作息，确保充足的睡眠与休息，通常情况下，这有助于增强免疫力，保护心脏健康。

5. **情绪管理：**掌握有效管理压力和情绪的方法，通过冥想、做瑜伽、深呼吸等放松技巧，减轻焦虑和紧张对心脏的不良影响。

6. **定期体检：**定期进行心脏健康检查，以便及时发现并应对潜在的健康隐患，尤其是对于有心脏病家族史的人群而言，这一点尤为重要。

在多数情况下，窦性心律不齐并不构成严重健康威胁，但深入了解其成因及影响，掌握有效的预防措施，依然是我们维护心脏健康的关键。保持健康的生活方式，密切关注自身身体变化，定期进行健康检查，都有助于维护稳健的身心状态，进一步降低患心脏疾病风险，为心脏健康做出积极努力。

（广西中医药大学附属瑞康医院 蓝金）

# 警惕久坐不动造成肺栓塞

肺栓塞又称肺动脉栓塞，是一种严重的急性循环系统疾病。肺栓塞是指血液中的血栓或其他物质（如脂肪、空气、肿瘤细胞等）通过循环系统进入肺动脉或其分支，阻塞肺血管，导致肺部血液循环受阻，进而引发的急性右心衰竭甚至猝死。这个疾病的“罪魁祸首”就是血液中的栓子，那么，这个栓子是从哪来的？

## 肺栓塞的成因

俗话说“流水不腐，户枢不蠹”。如果人们久坐不动，两条腿的血流就会不畅通，静脉本来血流就较慢，血液淤积，就容易发生凝固形成血栓，所以大部分肺栓塞的血栓都来源于深静脉。

除此之外，血管壁内膜损伤或血液高凝状态也是肺栓塞

的高危因素，骨折、深静脉穿刺、外伤等可能导致血管内膜损伤，进而引发血栓形成；糖尿病、肾病、口服避孕药等因素可能导致机体处于高凝状态，也容易形成血栓。除了血栓，空气、脂肪、羊水、肿瘤组织等也可成为栓子进入肺循环造成梗阻，所以司机、孕妇、骨折卧床的患者都是肺栓塞的高危人群。如今，久坐不动的人群，如长时间坐着玩网络游戏的人，也成了肺栓塞的主要受害者，下肢血流淤滞形成血栓，突然站起来后血栓脱落进入肺循环，最后带来严重后果。

## 肺栓塞的症状

血栓在静脉内形成，它可能随着血流移动。在心脏的作用下，血栓被泵入肺动脉，导

致一支或多支肺动脉的阻塞。栓子阻塞肺动脉后，肺循环阻力增加，肺动脉压升高，这可能导致右心室后负荷增加，右心室扩张和功能不全，严重时可能导致心源性休克甚至死亡。另外，栓塞部分可形成无效腔样通气，即不能进行气体交换，未栓塞部分的肺血流相对增加，可能导致肺内分流和通气/灌注比失衡，这进一步加重了低氧血症和呼吸困难等症状。

肺栓塞的症状主要包括呼吸困难、胸痛、咯血、惊恐、咳嗽、晕厥等，其中，呼吸困难是肺栓塞最常见的症状，尤以活动后明显；胸痛是突然发生的，多和呼吸有关；咯血是提示肺梗死的症状；惊恐可能与胸痛或低氧血症有关；咳嗽多为干咳，或有少量白痰，也会伴有喘息；晕厥则可能由大块肺栓塞所造成的脑供血不足导致。

## 肺栓塞的诊断

根据肺栓塞发病时间分为急性肺栓塞和慢性肺栓塞。急性肺栓塞指血栓在较短的时间内堵塞了肺动脉血管床；慢性

肺栓塞则通常指发病3个月以上的肺动脉栓塞。然而因为栓子大小及阻塞部位的不同，会出现不同分型，如心脏骤停型、急性心源性休克型、急性肺心病型、肺梗死型及不可解释的呼吸困难型等。

临床上对于一些不明原因的胸痛、休克，都需警惕肺栓塞的可能，尤其对那些久坐不动的高危人群。这时需要通过一些检查，如实验室检查血气分析、D-二聚体、凝血功能等，可以初步判断患者是否存在低氧及栓塞可能。通过心电图、超声心动图，少部分可以直接观察到右心或肺动脉内血栓，大部分可以观察到右心负荷增大，则高度怀疑肺栓塞的可能。最终明确诊断需要做肺部CTA或者肺动脉造影，可直接显示栓子的位置及梗阻的范围。另外，下肢静脉超声可检查出可能存在静脉血栓。

## 肺栓塞的治疗和预防

肺栓塞的治疗主要包括药物治疗和手术治疗。

药物治疗包括抗凝治疗、溶栓治疗和手术治疗（如下腔

静脉滤器植入）。抗凝治疗常用药物为肝素、华法林等，可减少小腿手术后局部静脉血栓形成的可能性。溶栓治疗则适用于肺栓塞面积较大的患者，常用药物包括链激酶、阿替普酶等，能促进血凝块快速破裂和溶解。手术治疗则适用于抗凝禁忌或抗凝治疗过程中反复发生肺栓塞的患者，以及支持治疗后仍有低血压等严重症状的患者。

再好的治疗都不如提前预防，预防肺栓塞的方法通常有适量运动、戒烟、控制体重、多喝水、穿弹力袜等。适量运动能够促进身体的血液循环；戒烟可以避免损伤血管内皮细胞；控制体重可以降低患肺栓塞的风险；多喝水有利于维持血液的流动性；穿弹力袜则能够改善下肢的血液循环。

肺栓塞是人们日常容易忽视的疾病，与日常不良生活习惯相关，其导致的后果非常严重。加强对肺栓塞的认识及调整不良生活习惯，可以避免肺栓塞发生并降低致死率。

（柳州市人民医院超声医学科 伍静）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

## 健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社  
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936