

# 为什么心脏早搏容易发生在晚上?

文岚

(遂宁市中医院 629000)

心脏早搏是心律失常常见的表现形式之一,发作时常伴有心悸、心慌、头晕、乏力、失眠等症状。当出现早搏时不要太过紧张,应当及时到医院寻求医生的帮助来评判早搏的严重程度。

## 一、心脏早搏的原因

心脏在有规律跳动的过程中突然出现提前的跳动,这种现象称为心脏早搏,心脏早搏是常见的心律失常之一,除了会发生在一些患有心脏疾病的患者身上,一些正常人也会出现心脏早搏的情况。心脏早搏可以分为良性和恶性两种情况,对于良性早搏来说,只要经过一段时间症状会有所缓解甚至是消除,假如是恶性早搏的话,那么应当到医院进行检查和治疗。

1. 良性早搏: 良性早搏多见于年轻人,约 25% 的患者在前期是没有任何症状的,只有在体检时会发现心脏早搏的情况,对于一些患者来说也会感觉到不适的感觉,主要是心慌心悸等。出现这种情况的原因大多数和年轻人精神紧张,或者是在日常生活中服用大量的咖啡和茶等因素有关,对于这种情况来说应当缓解内心的压力,并且保持良好的生活习惯,在日常生活中不要大量的服用咖啡和茶。在判断是否为良性的心脏早搏时,可以做一个 24 小时动态心电图,如果数量是在 100 之内,那么就属于良性,假如数量超过了 100 个,并且心电图显示异常的话,那么很有可能是恶性早搏。

2. 恶性早搏: 恶性早搏多见于一些患有心脏疾病的患者,例如心肌炎、风湿性心脏病或者是先天性心脏病,例如对于一些患者来说在日常生活中,假如服用了某些药物导致中毒或者是急性感染时,也会出现心脏早搏的情况。当出现不良感觉时,应当及时的到医院进行检查和治疗,积极的配合医生,从而加快病症的痊愈速度。

## 二、为什么心脏早搏在晚上多发?

在日常生活中,在晚上经常会出现心脏早搏的情况,那么是由于什么原因导致的呢? 首先心脏早搏在晚上发生比较多的原因很有可

能是和患者睡眠不足或者是情绪焦虑而导致的,由于早搏在晚上发生比较多的,所以一些心脏病患者一定要注意晚上的身体情况以及精神状态,假如在晚上出现早搏频率是比较高的话,那么应当及时到医院进行全面检查。

另外在晚上出现心脏早搏时,在一段时间之后情况得以缓解,那么就是生理性的,不要引起太多的担忧,假如经过一段时间之后症状仍然没有得到缓解,相反痛苦的感觉加重了,那么应当及时到医院进行治疗。在临床上,也有一部分患者在进行完详细的检查之后没有发现明显的异常,针对这一部分人群在检查之后应当在医生的建议下调整自身的生活方式,这样可以有效地减少早搏的出现,并且在日常生活中一定要注意饮食的清淡,不要吸烟和喝酒,在吃饭时不要过饱和过饥。在日常生活中要保证充足的睡眠,在睡觉之前避免情绪的太过波动,从而防止出现失眠的情况,与此同时还要多参加一些体育锻炼,值得注意的是不要进行剧烈的运动。

## 三、治疗心脏早搏的方法

对于较为严重的心脏早搏患者来说,在经过一系列检查之后,需要根据病情采用抗心律失常的药物,并且在服用一段药物之后要及时的到医院进行复查。假如在经过一段时间药物治疗之后,治疗效果并没有达到预期的状态,那么在临床上需要进行射频消融术,射频消融术创伤小并且恢复速度比较快,在手术之后心脏早搏的症状可以得到有效的缓解,甚至是消除,可以使患者尽快的恢复正常的生活。

以上就是有关心脏早搏的介绍,在日常生活中一定要保持良好的生活习惯以及合理的饮食,在晚上假如出现了心脏早搏的话,症状是非常严重的,要及时的到医院进行检查和治疗,并且一些心脏疾病的患者一定要密切观察和注意自己在晚上的状态,避免出现心脏早搏的情况。

(上接第 67 页)

手,不共用毛巾手帕等。有疫情的班级相对隔离,减少与其他班级的接触,停止聚集性活动。

5、建议在知情同意,自愿自费的原则下接种水痘疫苗。

6、本次疫情导致直接经济损失(医疗、交通、停工停课、预防接种等)约十万元。

## 五、今后工作建议

1、认真贯彻卫生行政部门的指示,确保工作落到实处,明确有关部门职责,保障信息通畅,切实做好疫情控制。针对适龄儿童及学生开展水痘疫苗接种。

2、要认真总结本次疫情的经验教训,从头做起,对广大群众切实开展水痘的健康教育。

3、加强管理与监督,建立健全各项规章制度,我中心要通过各种渠道,比如门诊登记、群众反映、学校报告、复课证明等途径及时发现疫情,加强对疫情的管控能力。

4、上级要加强基层卫生建设,要加大对各个幼儿园,特别是民办幼儿园的管理力度,杜绝无资质的幼儿园及老师的产生。

## 六、结案

根据最后一例病例发病以来,最长潜伏期 21 天无新病例,判断本次暴发已得到有效控制,疫情结束,予以结案。

## 讨论:

为了解水痘暴发原因及可能的危险因素而控制疫情<sup>[1]</sup>,这是一起由传入病例引起并在人群中传播的小学水痘暴发流行,其次,该班人群中免疫水平低下,未接种相关疫苗,易感者较多,且该班教室拥挤、通风不畅,易实现传播,易感者较多<sup>[2]</sup>;第三,出现病例后,首发病例未能及时消毒;这些原因导致了这起暴发疫情的出现,为今后学校水痘疫情处置提供科学依据

## 参考文献

[1]李金泉,会泽县一起小学水痘暴发疫情调查分析[J].中国保健营养,2019,29(11):274.

[2]姚业金.一起水痘爆发流行的调查与分析[J].饮食保健,2018,5(7):251.