

# 心跳过快 未必都是“心病”

有可能是甲状腺出了问题;专家支招教你应对

不同年龄的人,心率不同,年龄越小,心率越快,但如果心率超过正常范围,就称为心率过快。心率过快的患者一般会有心慌、心悸、胸前区疼痛等反应,不仅影响患者正常的工作和生活,还具有较高的风险性。

据悉,除了患心脏病、心理因素外,患甲状腺疾病、贫血等,也可能导致心跳加快。如果莫名心跳加快及早就医,查明原因;因为长期心动过速会导致心脏扩大、心力衰竭,有冠心病史的会直接诱发冠心病发作,从而增加心血管疾病的发病率和死亡率。记者就这一话题采访我市心外科、甲状腺专科、内分泌科的专家医生,请他们为市民做相关科普。

文/记者 汪燕妮  
通讯员 江昌铭  
漫画/小牛

## 相关新闻

### 甲状腺病患者饮食应采取不同的方案

**■甲亢饮食应遵循“三高三忌”**  
“三高”即高热量、高蛋白、高维生素,其中高热量需多吃主食,如米、面,保持健康体重;高蛋白质要多喝牛奶,多吃鱼肉、豆腐等优质高蛋白食物;高维生素需摄入足量B族维生素,维生素A、C、D。

“三忌”即忌碘盐、含碘海产品和刺激性食物,如海带、海藻、紫菜(干)、海苔、海米(干)、虾皮等。

**■甲减饮食要求营养丰富**  
需补充足够的蛋白质,适当多吃些瘦肉、鱼肉、蛋白、豆制品等;限制富含胆固醇的食物,如蛋黄、奶油、坚果、芝麻酱、肥肉、五花肉等。每天食用油最好控制在20克以内。

不同类型的甲减,对碘的要求也不同:地方性甲状腺肿大,可适当补碘;桥本甲状腺炎引起的甲减,需限制海带、紫菜等高碘食物,避免短期内摄入过量碘;甲状腺手术和同位素治疗后的甲减,补碘没有意义。

**■甲状腺结节均衡适度摄碘**  
甲状腺结节不合并甲亢者,推荐低碘饮食,可食加碘盐,限制海带、紫菜等高碘食物;甲状腺结节合并甲亢者,需忌碘饮食,吃无碘盐。

(据生命时报)

## 案例

### 19岁女孩心跳过快 为室上性心动过速

19岁的彤彤(化名)之前出现过几次心跳过快,但很快又正常,就没太放心上。前不久又出现心跳过快,而且持续了较长时间,半小时还没缓过来,家长赶紧带她到医院检查,心率达到160次/分钟。

厦门大学附属第一医院心外科副主任医师匡锋检查后发现,彤

彤是典型的心律失常——室上速导致的心跳过快。室上速,即室上性心动过速的简称,指的是由于希氏束以及希氏束以上的传导系统病变,导致心房率、心室率每分钟超过100次的心律失常。找到原因后,采取射频消融的方式解决室上速问题,彤彤目前恢复良好。

## 诱因

### 除了贫血感冒等疾病 喝浓茶熬夜也会导致

匡锋说,瓣膜病患者也是常见的心律失常患者,即因瓣膜问题导致房颤、心动过速,出现心悸、心慌,运动后会出现胸闷、体力下降,还有可能出现头晕、黑蒙等表现。

另外,甲亢、贫血、感冒等患者也可能出现心动过速。匡锋表示,因为心脏之外的疾病

引起的心动过速,往往还会伴有其它表现症状。比如甲亢患者,除了心动过速,还会出现食欲亢进、人很消瘦、经常出汗、脾气暴躁易怒等。贫血患者除了心动过速,还会经常出现头晕、皮肤苍白等表现

症状。感冒发烧也可能引起心动过速,一般感冒好了,心跳也会恢复正常了。

此外,匡锋提醒,还有一类属于生理性心动过速。这类人群往往是近阶段精神压力大、喜欢喝浓茶,或是过量饮酒吸烟、经常熬夜等。这类型的心动过速,重点在于自我调节,缓解压力、改善生活习惯。

## 提醒

### 心动过速要找病因 自备药品不太推荐

匡锋介绍,心动过速会使重要脏器的供血受到影响,如头部。而冠心病患者如果合并心动过速,则因为心肌氧耗增加,容易诱发心梗。

匡锋表示,房颤多年如果一直没引起重视,后来反复房颤合并心动过速,最后诱发脑梗、中风的案例并不少见。一些人会在家中自备应急的心脏药品。匡锋表示不太推荐,他认为,心动过速等问题出现后,重点是要找到病因,再进行针对性治疗。

## 案例

### 经常出现发作性心慌 是甲亢导致心动过速

20岁的欢欢(化名)4年前开始出现发作性心慌,经常在夜间休息时出现,每次出现几分钟后自行缓解,也无其它不适,未进一步诊治。

一年前其母亲担心其有心脏问题,带她到厦门中医院心内科看诊,医生了解欢欢的情况后,建议完善甲状腺功能检查,这一查,发现原来是甲亢惹的祸,遂转到内分泌科就诊,经过抗甲亢药物治疗后,欢欢心慌的症状逐渐好转,2个月后就未再发作。

## 分析

### 甲状腺激素的分泌增多 血液流动加快导致心慌

厦门中医院内分泌科主治医师曾华蓉说,心悸是甲亢的常见症状,年轻人在患病后尤为明显,常在活动后出现,伴有气短、胸闷等症状,而被误认为是“冠心病”就诊心内科,也有一部分患者是在夜间休息时听到自己心脏快速跳动的声音而就诊。她解释说,这是由于甲状腺激素的分泌增多,交感神经兴奋度增高,患者身体代谢速度变快,血液流动加快而导致心慌出现。

老年人由于新陈代谢比较慢,得甲亢后高代谢症状常表现不明显,反而可能出现“淡漠型甲亢”表现,如食欲下降、反应迟钝、懒言少动等,导致甲亢不容易被发现;所以很多老年人发现甲亢时常是因为心脏出现问题如心律失常、心力衰竭、心房颤动而被发现。因此,不论是年轻人还是老年人,患有甲亢都需要进行治疗,否则会影响心脏健康。

### 防治甲亢性心脏病 在于早诊断早治疗

甲亢的最大危害就是心脏问题。厦门大学附属第一医院甲状腺专科科主任、主任医师黄坤寨说,心悸胸闷是甲亢一个重要症状,这是因为甲状腺功能亢进,心脏加快运转,心跳加速,继而出现房颤,甚至心功能不全,从而引起胸闷,心悸。

甲亢性心脏病是甲亢的一种严重并发症。一般说来,甲亢性心脏病患者在甲亢得到及时治愈后,心脏病会随之明显好转甚至痊愈。但如果诊治不及时,病程拖得较长,即便之后甲亢被控制或治愈,心脏病变仍可继续存在,留下永久性的心脏增大,因此,防治甲亢性心脏病关键在于早期正确诊断、及早正规治疗。

## 支招

### 出现心慌不要紧张 休息配合中药调理

对于甲亢引发的心悸、心动过速,曾华蓉说,出现心慌不要紧张,经过治疗大部分患者很快就能缓解,患者需要注意生活方式,同时可以配合中药调理。治疗期间不要剧烈运动,注意休息,避免熬夜,避免饮用咖啡、可乐、奶茶、浓茶等。

中医方面,如果甲亢心慌是由于心跳过快所致,常常会在辨证基础上加用龙骨、牡蛎、磁石、远志、百合等镇心或宁心安神的中药,但如果是因为久病导致心脏问题出现房室传导阻滞等心律失常,心跳并不快,常常会使用炙甘草汤,具体用药还需根据不同患者的情况进行调整。

