

法洛四联症知多少

□王玉伟

法洛四联症是什么

法洛四联症(TOF)是右心室漏斗部或圆锥动脉干发育不全引起的一种心脏畸形,主要包括4种解剖畸形(肺动脉狭窄、室间隔缺损、主动脉骑跨和右心室肥厚)。该病是一种最常见的发绀型先天性心脏病,占所有先天性心脏病的12%~14%。

右心室流出道狭窄。包括右心室漏斗部、肺动脉瓣、肺动脉瓣环、肺动脉主干及分支开口狭窄,可以单一部位狭窄,也可伴多处狭窄。单纯漏斗部狭窄占20%~25%,漏斗部和肺动脉狭窄占75%~80%。后者常伴肺动脉瓣环狭窄和(或)肺动脉主干及其分支开口狭窄,甚至一侧肺动脉缺如。严重的漏斗部狭窄可以伴弥漫性漏斗部发育不良,广泛的纤维肌肉增

生呈针眼状漏斗口,形成管状狭窄。约2/3的患者为二叶肺动脉瓣,少数为三叶肺动脉瓣,8%~10%为瓣叶融合呈单叶瓣。成人患者约一半肺动脉瓣叶为纤维黏液样改变,瓣叶增厚或者发育不良,常伴肺动脉瓣环狭窄。

室间隔缺损多为非限制性缺损。根据漏斗部的存在或缺如,TOF室间隔缺损分为膜周部缺损和肺动脉下缺损。后者可以表现为漏斗部发育不良或者漏斗部缺如。1%~3%并发发性室间隔缺损。

其他心内畸形包括主动脉骑跨(骑跨范围小于50%)和继发的右心室肥厚。冠状动脉畸形的发生率为5%~15%,包括右冠状动脉粗大的圆锥分支、前降支起源于右冠状动脉、单支冠状动脉等。TOF的肺内侧支

循环多来源于支气管动脉,少数起源于主动脉及其分支。极少数患者并发粗大的侧支动脉。

常见症状

1.发绀。由于组织缺氧,动脉血氧饱和度降低,新生儿即可出现发绀,啼哭、情绪激动时症状加重,引起喂养困难、生长发育迟缓,体力和活动力较同龄人差,且发绀随着年龄的增长而加重。2.喜爱蹲踞。喜爱蹲踞是特征性姿态。蹲踞时,患儿下肢屈曲,静脉回心血量减少,减轻了心脏负荷,同时增加了体循环阻力,提高了肺循环血流量,使发绀和呼吸困难症状暂时有所缓解。3.缺氧发作。表现为活动后突然呼吸困难,发绀加重,出现缺氧性昏厥和抽搐,甚至死亡,常见于漏斗部重度狭窄患

儿。

日常护理

1.注意休息。严格限制活动量,避免患儿哭闹和情绪激动,减少不必要的刺激,以免加重心脏负担,减少急性缺氧性昏厥的发作。2.纠正缺氧。多饮水,防止脱水导致的血液黏滞度增加,避免诱发缺氧。3.预防感染。注意保暖,预防呼吸道感染;注意口腔卫生,防止口腔黏膜感染。4.加强营养。吃易消化、高蛋白、高热量、高维生素的食物。避免过饱。婴儿喂养起来比较困难,吃奶时往往因气促乏力而停止吮吸,且易呕吐和大量出汗。因此,喂奶时可用滴管滴入,减少患儿的体力消耗。

健康宣教

1.加强孕期保健。在妊娠

早期适量补充叶酸,积极预防风疹、流感等病毒性疾病,并避免与发病有关的因素接触,保持健康的生活方式。2.合理饮食。食用高蛋白、高维生素、低脂肪的食物,少食多餐,避免因过量进食加重心脏负担。3.活动与休息。制定合理的生活制度,根据心功能恢复情况逐渐增加活动量,适当休息,避免过度劳累。患儿应尽量和正常儿童一起生活学习,但要防止剧烈活动。定期锻炼,提高机体抵抗力。4.预防感染。先天性心脏病患者体质弱,易发生感染。应嘱咐其注意个人和家庭卫生,减少细菌和病毒入侵的机会;注意防寒保暖,避免呼吸道感染;勿在寒冷或湿热的地方活动,以防加重心脏负担。

(作者供职于河南省胸科医院心血管外科)

心内科常规检查项目有哪些

□张学平

心脏是个什么样的器官? 心脏就像一座设计精密的房子,任何一处出了故障,都会影响其正常运转。心脏常用的“检修方法”很多,每一种都有其特定的参考价值。

今天,我就给大家讲一讲心脏各项检查的内容和目的,让大家了解其必要性,从而理解医生为什么会安排这些检查项目。

心脏是个什么样的器官

心脏位于胸腔内,纵隔的前下部,两侧与肺相邻,外面由心包包裹,外表像一个圆锥体,实则为一个空腔器官,包括了4个腔室及其附属结构,犹如一座房子。虽然这座房子不大,

却分为“两间两层”(两心房两心室)。随着它的运转,全身的血液在此汇聚后又流向各级血管。

心脏常用的“检修方法”

1.房屋质量鉴定机构——心脏彩超检查

心脏彩超检查又称超声心动图,可以观察心脏各个“房间”的大小、形态是否正常,“门窗”“墙壁”是否完整,功能是否正常。在此基础上添加彩色多普勒和频谱多普勒检查,可以观察心脏的血流是否正常,有无异常分流,并测量血流速度,评估心脏的血流动力学参数。

心脏彩超检查能够直观看到心脏的内部结构,准确评估结构

病变的特点和严重程度,是心脏手术患者术前必不可少的检查手段,被誉为心脏外科医生的“眼睛”。

2.电路检查——心电图人体心脏规律有序的活动,有赖于电传导系统将心脏窦房结处产生的电刺激按一定路径有序地传导给每一处心肌,并促使其收缩。如同电线埋在墙壁里,心脏电传导系统走行在心肌组织内。

电传导系统出现问题,如异位起搏、传导阻滞、异常通路等,就会出现早搏、心动过速、心动过缓、传导阻滞等心律失常。它们会在心电图上显示出特定的波形,医生会由此做出明确诊断。

另外,心肌组织及细胞的病变,例如冠心病导致的心肌缺血、梗死,心肌肥厚,钾离子浓度异常等都会引起电路或电位的变化。因此,对这些疾病,心电图会做出提示性的诊断。

3.水管检查——冠状动脉CT检查

冠状动脉CT检查是利用CT快速多层扫描和图像重建技术,对患者的冠状动脉进行检查的方法。冠状动脉CT检查快速无创,不需要注射造影剂就可以得到较清晰的冠状动脉图像,医生可以对冠状动脉病变部位及狭窄程度进行初步了解。

如果发现有严重的冠状动脉狭窄,则需要进一步进行冠

动脉造影检查。这是明确冠状动脉狭窄及严重程度的“金标准”,但它是一个有创伤的检查,需要将导管经大腿股动脉或其他周围动脉送至主动脉,通过碘对比剂的注入使冠状动脉显影,将冠状动脉阻塞的位置、程度与范围更为清晰地显现出来。在造影过程中,还可同期完成支架植入术或冠状动脉球囊扩张等操作,是一种集诊断和治疗为一体的方法。

我们要爱惜自己的心脏,做到定期检查和保养。在检查的时候,要相信专业医生,听从专业医生的建议,“只选对的,不选贵的”。

(作者供职于新乡市中心医院心血管内科)

怎样缓解疲劳带来的眼睛黑白不分明

□王 艳

眼睛是心灵的窗户。有些人的眼睛看起来炯炯有神;有些人的眼睛看起来发黄、浑浊,布满血丝,不是黑白分明,给人的第一印象不是太好。那么,怎样才能让眼睛黑白分明呢? 下面,我们一起来分析一下。

什么是眼睛黑白不分明

眼睛分为眼珠与眼白,从外观上很容易分清。

当出现结膜炎、眼睛充血或水肿后,眼睛的黑白分明程度会降低,变黄变浑浊。其中,疲劳是眼睛黑白不分明的最主要因素。随着年龄的增加,眼白、眼珠界限模糊,再加上过度使用电子产品、熬夜等,会引起眼睛浑浊无神,出现黑白不分明。

眼睛疲劳的原因

眼睛疲劳一般表现为眼部肿胀、干涩,或者有异物感,视物模糊,有些患者还会有眼部胀痛、头痛、重影等症状。研究表明,现代人对于电子产品的使用时间普遍较长,大部分人成了“低头族”。长时间盯着电子屏幕且屏幕亮度过高,我们的眼睛很容易出现疲劳反应,甚至出现头痛等症状,尤其是在强光下看屏幕,更会加重眼睛疲劳。

怎样缓解疲劳带来的眼睛黑白不分明

1.眼球运动疗法

当我们的眼睛感到疲劳不适时,立刻停止手上的工作,然后闭眼睛睁到最大,在心里默念:一

上、二下、三左、四右,并把握节奏。然后看左边,按顺时针方向转3圈,再逆时针转3圈,循环做2组~3组。

2.多做有氧运动

每天坚持做有氧运动,尤其是户外跑步,可以起到增强心肺功能的作用,使眼睛顾盼有神,黑白分明。

3.早睡早起

经常熬夜会加重肝脏负担,积聚毒素。早睡早起有利于保护肝脏,养好精神,使眼睛有神采。

4.注重饮食

在饮食方面,多吃利胆明目的食物,多吃富含维生素的水果,多喝菊花茶,保肝护胆。研究表明,多摄取维生素和胡萝卜素,有利于保护眼睛,改善视力。蓝莓中富含花青素,可延缓视力衰退。

5.合理用眼

在工作中注意保护眼睛,特别是需要长时间面对电脑工作的人,在工作1小时~2小时之后,需要休息5分钟~10分钟,其间可以闭目养神,或者举目远眺,也可滴些眼药水,做一下眼部按摩,让眼睛清清爽亮。

6.不在公交车或地铁上长时间看手机

现在人们对于手机过度依赖,闲顿时喜欢看手机,刷刷、刷视频、玩游戏。而在移动的公交车或者地铁上看手机,由于车辆的晃动,增加了眼睛的负担,更容易出现眼睛疲劳,甚至出现眼睛痛、头晕等症状。因此,不在公交车或地铁上看手机,更有利于眼睛健康。

7.眼部热敷或者定时进行眼

部按摩

先对于敷眼的毛巾或者手帕进行消毒,然后把水烧开,稍微降温之后,浸透毛巾或手帕,覆盖于双眼(闭上眼睛)之上,热敷10分钟~20分钟,每天2次。也可用拇指按压太阳穴,或食指内屈,适度用力抵住眼窝靠近鼻梁侧,然后向外部慢慢滑动,周而复始,每组10次左右,每天3组~5组。

按照以上方法,每天坚持运动,早睡早起,在工作间隙进行眼部运动和眼部按摩,将电脑屏幕调至合适的亮度,配合饮食和眼部热敷,劳逸结合,注重眼部卫生,不过度用眼,不长时间使用手机,养成良好的用眼习惯,您的眼睛一定会黑白分明,炯炯有神。

(作者供职于河南省人民医院眼科门诊)

感染新冠病毒后咳嗽不止如何止咳

□海玉杰

咳嗽是感染新冠病毒后常见的表现之一。之所以会咳嗽,是因为呼吸道黏膜受到新冠病毒的攻击,发生破损而产生过量的分泌物,刺激感受器造成的。黏膜1周~3周才能自行恢复,因此咳嗽症状会持续很久,严重时患者会半夜咳醒,影响睡眠。如果只是偶尔咳嗽几声,不是很难受,可以不理,过段时间会自行恢复,但如果咳嗽已经影响日常生活,则需要采取适当的方式止咳,防止炎症出现。下面,我就来解答一下用什么方法止咳。

短时间止咳

如果想要短时间内不咳嗽,减少一点呼吸道中的黏液,让呼吸道“反射迟钝”一些,也是很好

的办法。我们整理了几个简单的止咳方法,虽然持续时间短,但胜在方便又快捷。

1.蜂蜜:其中主要起作用的是糖浆。高糖能够像一层衣服一样包裹咽喉处的黏膜,缓解炎症,同时会刺激我们分泌更多的唾液,从而降低咳嗽频率和程度。如果是干咳,没有什么痰,可以采用吃蜂蜜的方法,尽量不泡水直接吃,慢慢地咽下去。

2.多喝温热的流质食物:鸡汤、淡茶水、柠檬水、冰糖雪梨水、温水等都很好。味道好的水,既可以在感染期间补充水分,也可以补充一点能量。多喝水可以给身体补水,稀释呼吸道的黏液。缺水容易促使免疫系统释放更多的组胺,而组胺会让

呼吸道肿胀并产生更多黏液,导致咳嗽严重。

3.润喉糖:金嗓子喉宝、西瓜霜等润喉药物能让喉咙感觉舒适,减轻气道敏感性。甜味剂能刺激唾液分泌。部分润喉糖还含有薄荷醇,薄荷醇能够让人感觉清凉,也有一定镇痛作用。

4.化痰药:假如出现脓痰情况,可以使用化痰药。化痰药不建议与止咳药一起使用,否则可能会导致痰滞留在呼吸道。每每个人的情况都不一样,具体用药方案请咨询医生,根据医嘱按时用药。

长时间止咳

对于大部分人来说,想让自己尽量长时间不咳嗽,最好的办

法就是减少刺激。

接下来,我整理了几个简单有效的止咳方法。

1.垫高枕头:平躺的时候,容易让呼吸道分泌的黏液滞留,形成鼻涕后刺激咳嗽感受器。因此,我们可以在睡觉时多垫几个枕头,让呼吸道变成一个斜坡,避免黏液滞留在呼吸道。

2.给房间加湿、保暖:干燥寒冷等都会对呼吸道产生刺激,尽量让室内保持温暖且湿润,能让身体尽可能避免咳嗽。如果外出可以将口罩戴上,防止冷空气直接进入鼻子,刺激呼吸道。

3.洗鼻子:鼻涕太多的话,容易向下流,刺激咽喉和气管分叉处的咳嗽感受器。可以考虑用

洗鼻器清理鼻涕,清洗鼻腔也可能会有止咳。

总结语

咳嗽是新冠病毒感染者的一个主要表现,目前没有特效药,以对症治疗为主。针对咳嗽症状,可以使用止咳药进行对症治疗。如果有喘息症状,可以进行雾化治疗。平时要注意勤洗手,不去人员密集的场所,保持室内通风,外出戴口罩,保证充足的睡眠,不熬夜,劳逸结合,适当进行体育锻炼。此外,新冠病毒感染者还要多喝温水,能起到润喉止咳、促进新陈代谢的作用,也可以在缓解咳嗽的同时促进身体尽快恢复。

(作者供职于郑州市第六人民医院感染防控科)

心脏超声检查,也叫心脏彩色多普勒检查,是检查心脏有无器质性疾病的重要手段,能够有效检查心脏是否有结构性畸形或者血流动力学异常。

心脏超声检查的适应证

- 1.非发绀型先天性心脏病:房间隔缺损、室间隔缺损、动脉导管未闭、肺动脉狭窄、马方综合征等疾病的术前检查与术后评估。
- 2.发绀型先天性心脏病:法洛四联症、右心室双出口、大动脉转位、三尖瓣下移畸形、肺静脉异位引流及其他复杂疑难畸形的术前诊断与术后评估。
- 3.胎儿心脏超声:探查胎儿心脏发育情况,诊断胎儿是否有先天性心脏畸形。
- 4.心脏瓣膜病变:心脏各种瓣膜病变,包括风湿性心脏病、感染性心内膜炎、瓣膜脱垂、老年退行性改变等常规检查、换瓣手术术前检查及术后人工瓣膜评估等。
- 5.冠状动脉疾病:心肌缺血、心肌梗死及川崎病、冠状动脉瘘等检查。
- 6.心肌病变:病毒性心肌炎、肥厚型心肌病、扩张型心肌病、限制型心肌病等检查。
- 7.心包病变:缩窄性心包炎、心包积液等检查。
- 8.各种全身性疾病的继发性心脏改变:如高血压、甲亢、慢性肺部疾病有哮喘、支气管炎、肺大泡、肺结核及肺栓塞等检查。
- 9.心脏肿瘤:黏液瘤、横纹肌瘤、纤维瘤等检查。
- 10.心脏收缩及舒张功能的评价。

心脏超声检查的内容

心脏超声检查主要使用超声仪器进行扫描,在做检查时可以准确判断心脏血液循环情况、心脏瓣膜关闭情况、心率情况等,是一种常规检查方法。在做心脏超声检查前,患者需要休息5分钟~10分钟,在身体状况完全平稳之后才可以做检查,这样能提高检查结果的准确性。在做心脏超声检查时,可以准确判断患者是否存在冠心病、心脏瓣膜病或心律失常等疾病。

心脏超声检查的临床意义

- 1.心脏结构关系异常判断,如静脉与心房、心房与心室、心室与大动脉相连接的部位异常及错位。
- 2.心脏运动及射血情况。
- 3.心脏血流动力学改变,如血流速度、压力有无异常,或异常分流等。

心脏超声检查的注意事项

- 1.一般要求:进行心脏超声检查时,患者要保持心情平静,注意休息,不要服用其他药物,尤其是那些改变心脏节律或循环的药物。
- 2.不需要禁食和憋尿:做心脏超声检查,患者不需要禁食,也不需要憋尿。
- 3.穿衣:在做心脏超声检查时,患者需要把衣服掀起来暴露整个胸部,尤其是左侧胸部。因此,在检查时应避免穿衣过多、过厚,尽量选择宽松的单元。
- 4.体位:左侧卧位,充分暴露左侧胸部。在患者体位受限时,家属应陪同检查。

(作者供职于郑州大学附属洛阳中心医院超声科)

如何化解患者术前焦虑

□张 静

术前焦虑是患者手术前的心理反应。焦虑对于手术效果有不同程度的影响。那么,针对术前出现的焦虑,该如何应对呢? 今天,我们一起来看一下这方面的知识。

术前焦虑的原因

- 1.对手术室环境陌生:手术室一般在人们心里是一个严肃而陌生的地方,特别是无亲人陪伴的患者,想到手术室就会产生恐惧心理。
- 2.心理因素:多数病人对手术并不了解,提到手术就联想到切口出血和疼痛,甚至手术过程中出现意外。他们不知道大多数手术是在充分麻醉后无痛的情况下进行的,而且是安全的,手术的预后多数也是令人满意的。不过,无论手术大小,都会对病人产生不同程度的心理影响。
- 3.性别与年龄因素:临床经验表明,老年人与儿童发生不良心理反应的概率较高。少年儿童主要害怕手术引起的疼痛,或与家人分开而产生分离性焦虑,而老年人则更多担心手术会引起死亡。
- 4.医源性因素:医源性因素也是焦虑产生的重要因素。医务人员的态度对病人的心理会产生至关重要的影响。小刺激也会使病人产生强烈的反应,尤其是医务人员言语、态度均可加重或减轻病人的焦虑程度。同时,医疗环境,甚至同一个病房的病友也可能对病人的心理产生影响。
- 5.不成功手术史的影响:以往的不成功手术史可能引起

患者的联想而加重术前焦虑,使其产生心理障碍,从而加重术前恐惧心理。

术前焦虑的应对方法

- 1.家人陪伴:正常情况下,患者在做手术之前,会害怕,会焦虑,也会出现胸闷等症状。家人要陪伴患者,关爱患者,患者的症状会得到改善。
- 2.保证睡眠充足:在做手术前,患者一定要保持健康的生活方式,保证睡眠充足,不要长时间熬夜。
- 3.术前了解手术室环境:为了让患者减少到手术室后的陌生感和无助感,医务人员可以事先介绍手术室环境,告知其在整个手术过程中一直有护士的陪伴,耐心解答其疑问,使其感受到被重视和关爱。
- 4.介绍类似病例:可给患者介绍类似手术而恢复较好的病例,减少患者的紧张和压力。
- 5.静脉注射安定:对焦虑严重的患者,必要时可静脉注射安定,减轻患者的焦虑、紧张情绪。与患者交流时尽量态度温和、给患者充分的鼓励和安慰,可有效缓解患者术前的紧张和焦虑情绪,使手术顺利进行。
- 6.心理疏导:如果手术比较大,患者很容易出现精神异常或者情绪低落,也会出现焦虑症状。医生可以采取心理疏导的方式改善患者的情绪,让患者认识到手术的好处。

(作者供职于河南省人民医院麻醉与围术期医学科病房手术室)