

健康从“心”开始

□韩娟娟

心脏健康,直接关乎人们的身体健康。当身体感觉不适,出现心慌、胸闷、气短等症状时,医师会建议先做一个心电图检查。

那么,什么是心电图?与心电图检查相关的知识有哪些?让我们一起来了解一下吧。

什么是心电图?

心脏每跳动一次就会产生微小的电流活动,心脏周围的脏器组织会将电流活动传导至皮肤上,连接于体表皮肤上的电极将接收到的电流活动连续性地记录在纸上,呈现在纸上的曲线图就是心电图。

检查内容

常规心电图 常规心电图又

称为静息心电图,可用于排查心律失常和冠心病。当身体出现心悸、心慌、胸闷、胸痛等症状时,应及时进行心电图检查,通过检查可了解心脏健康情况及心脏血管是否存在梗死。

24小时动态心电图(Holter) 患者使用心电图记录装置 Holter 记录仪可对心脏进行 24 小时全程监测,佩戴时能正常吃饭、走路、工作,不会影响日常生活。通过做动态心电图能提高心律失常、心肌缺血的检出率。

运动平板试验 运动平板试验又称为运动负荷试验,通过让患者在带有自动调节坡度和转速的活动平板上行走进行心电图检查。运动平板试验主要用于排查是否存在心肌缺血及辅助诊断冠

心病。许多冠心病患者在做常规心电图时,心脏能保持正常的供血状态。再做运动平板试验后,医师可根据心电图检查结果来综合评估病情,决定患者是否需要做心脏支架或搭桥手术。

心室晚电位 该检查主要用于有冠心病、心肌梗死及心律严重失常患者。通过心室晚电位检查,可判断患者病情的危险程度,及早发现并及时进行干预,有助于减少患者发生心血管疾病的死亡率。

食道心电图 该检查是将电极通过鼻腔插入食道直至心脏特定部位,通过这种方法可将心脏功能信息更清晰地记录下来,用来诊断患者是否存在预激综合征、心脏瓣房严重损坏、病窦综合

征及心动过速等情况。

主要用途

通过心电活动情况,协助诊断各种心律失常及心房、心室是否存在肥厚等情况;协助诊断无症状性心肌缺血、心肌梗死、心肌炎、心绞痛及慢性冠状动脉供血不足等情况;评估药物在用药过程中是否对心脏有影响;检查心脏植入装置,如心脏起搏器是否正常工作;可监测患有高血压、糖尿病,有早期心脏病家族史、高胆固醇等高危患者心脏健康状况。

注意事项

检查前 10 分钟保持情绪稳定;检查时易于穿脱的衣服;检查时取下手机、首饰、钥匙及其他

金属物品,以免干扰检查;检查过程中保持呼吸均匀,不憋气。

预防方式

饮食方面 少油少盐,控制盐和脂肪的摄入量。

加强体育锻炼 体育锻炼不仅能强身健体,还能保护心脏,预防疾病的发生。

控制体重 将体重控制在合理范围内可有效改善心脏疾病的发生。

定期体检 通过定期做常规性体检,预防疾病的发生。

总之,关于心电图的知识,除了以上这些情况还有很多,守护身体健康,让我们从“心”开始。

(作者供职于东营市人民医院)

心电图检查的那些事

□季 娣

很多人到医院就诊时,医生常常会让学生进行心电图检查。时常见有人问:“我只是牙痛、胃痛、肩痛,心脏没有不舒服,为什么要做心电图的检查?”

今天,我们就来聊一聊心电图可以检查哪些疾病?为什么要进行心电图的检查?哪些人需要进行心电图的检查?

心电图可以检查很多疾病,是通过心脏收缩和舒张时产生的生物电流变化,以连续曲线的形式呈现出来,医生可通过心电图检查结果判断患者是否患有心脏方面的疾病,如心律失常、心肌缺血、心肌梗死、心肌炎、高血压性或肺源性心脏病等。

不仅如此,心电图还可以检测患者是否出现药物中毒反应,如使用洋地黄过量导致的恶心、头痛、心律失常等症状。因此,进行心电图检查非常重要,特别是在症状发生时进行心电图检查意义更大。

心电图是十分常见的检查项目之一,在临床上被广泛应用。心电图检查方式也很简单,患者只需平躺在床上,将前胸、手腕、脚腕露出来,医生将仪器链接在相对应的部位,几分钟后就可以拿到检查报告。相对于其他检查,心电图有着安全、快捷、无创、可反复检测等优点。

常规心电图检查主要是为了鉴别诊断、明确病因,同时把患者的心血管意外风险降到最低。

比如,患者出现胃痛的症状,医生可以根据心电图的数据诊断患者是否是因心血管疾病导致的胃部疼痛,排除心脏方面的问题。相反,如果是因心脏问题导致的胃部疼痛,通过心电图的检查,医生也可以快速诊断病情并及时对症治疗,有效地控制病情进一步恶化,减少不良后果发生的风险。

另外,在外科手术前,进行心电图检查是必不可少的。只有得到准确的心电图检查结果,排除隐匿性心脏疾病后,医生才可以判断

患者是否可以后续的手术治疗。

年龄超过 40 岁的人群,需要定期进行心电图的检查。因为随着年龄的增长,身体各个器官功能也在不断下降,心脏作为人体的重要器官,一定要引起大家的足够重视。专业医生建议,40 岁以后应定期进行心电图检查,时刻关注自己的心脏健康情况。

心血管疾病患者,如出现胸痛、心悸、呼吸困难等症状;或高血压病、高脂血症、糖尿病等高危人群,需要定期进行心脏功能检测和评估。

经常吸烟、饮酒或长期熬夜的人容易出现血管狭窄,血液的流通受阻,导致心脏出现不适。

因此,建议有不良生活习惯的人群,调整不良的生活方式,积极进行心电图检查,排查和预防心脏疾病的发生。

(作者供职于枣庄市中医医院)

心脏彩超 看透你的心

□孙爱春

膜、厚度和血流改变的变化,通过精确地测算可以观察心脏的心房、心室、瓣膜等各个位置的大小等变化。尤其对于瓣膜病、风湿性心脏瓣膜病、老年性心瓣膜病等,可以通过心脏彩超进行排查。

先天性心脏病 心脏彩超是筛查先天性心脏病的首选检查,比如常见的房间隔缺损、室间隔缺损等这些先天性心脏病都可以通过心脏彩超检查出来。早期发现尽早治疗,以免延误病情,导致病情恶化,发生心衰。

心脏功能 心脏彩超可以直观地看到心脏收缩功能,通过软件计算出射血分数,排查心脏功能是否出现异常,对于心功能的评估非常重要。

主动脉疾病、心包积液 通过心脏彩超可以观察升主动脉、降主动脉的情况。可以诊断是否有主动脉夹层、主动脉瘤等疾病。如果有心包积液,通过检查可以观察心包有无钙化、积液量的多少,这些对于治疗疾病起到重要作用。

何种情况需要检查

患者若出现了活动后胸闷、气促、心悸、头痛或者出现胸痛、心率过快等症状,需要进行检查。

身体检查时,发现双下肢出现水肿、心脏听诊时出现杂音,或是已经诊断为心律失常等心血管疾病,此类患者需要进行心脏功能的评估,排除疾病。

患有先天性心脏病的患者,患有高血压病、冠心病、糖尿病、肾病等,建议进行心脏彩超检查。

老年人需要定期进行心功能评估,定期进行心脏超声检查对预防疾病起到重要的作用。

注意事项

进行心脏彩超检查时不可佩戴过多饰品,衣着尽量简单、宽松、舒适。患者在检查时需要保持平稳的情绪,不要过于紧张。患儿做检查时,家长要安抚好患儿的情绪,避免哭闹,以免影响检查结果。

(作者供职于山东省枣庄市中医医院)

胱抑素 C(Cys-C)是一种由 120 个氨基酸残基组成的小分子蛋白质,分子量为 13.3kDa,是肾小球滤过的代谢产物。由于 Cys-C 的浓度受到肾脏滤过率的影响较小,因此被认为是一种比肌酐更敏感的肾功能指标。近年来,Cys-C 已经成为临床上评估肾脏功能的常用指标之一,并被广泛应用于肾脏疾病、心血管疾病、炎症和肿瘤等方面的诊断和治疗。

什么是 Cys-C

Cys-C 是一种生化指标,属于一种无酶的囊泡蛋白,在人体的细胞内外均可存在,主要由肾小球滤过后被肾小管重吸收,血清中的 Cys-C 水平与肾小球滤过率(GFR)呈反比例关系,是一种反映肾功能的指标。

Cys-C 不受性别、年龄、肌肉量等因素的影响,被广泛应用于各类肾脏疾病的诊断和监测。与肌酐(Cr)相比,Cys-C 更为敏感,可早期发现肾功能受损。而且 Cys-C 的测定不受肌肉量影响,适用于各种人群。

Cys-C 是一种无酶的囊泡蛋白,因此在血液中的浓度相对较稳定,即使在不同时间采血或在不同地点进行检测,其测定结果也相对一致。这使得 Cys-C 的测定成为一种极具可靠性的肾功能指标。Cys-C 作为一种新的肾功能指标,广泛应用于各种肾脏疾病的诊断和监测,如肾炎、肾结石、肾小球肾炎等。Cys-C 对于肾脏疾病的早期诊断、疾病监测、疗效评价和预后判断都具有很高的临床价值。

检测方法

Cys-C 的检测方法主要有免疫散射法、放射免疫法、酶联免疫吸附试验法和荧光免疫分析法等。其中,最常用的是酶联免疫吸附附试验法(ELISA)和荧光免疫分析法(FIA)。这两种方法具有灵敏度高、特异性好、重复性好等优点,并且能够在较短时间内完成大量样本的检测。

临床意义

评估肾小球滤过率 GFR 是评估肾功能的重要指标,传统的评估方法是根据肌酐的清除率来计算 GFR。但是,肌酐的清除率受到许多因素的影响,如年龄、性别、肌肉量、药物等因素,导致其对肾功能的评估存在一定的局限性。与肌酐相比,Cys-C 是一种非常敏感的生物标志物,与肾小球滤过率呈反比关系。因此,使用 Cys-C 可以更准确地评估肾小球滤过率。

预测心血管疾病 研究发现,Cys-C 浓度与心血管疾病的发生和发展有一定的关系。高血压、糖尿病和高脂血症等慢性疾病可以影响血管内皮功能,从而影响血管内皮细胞的 Cys-C 合成和分泌,使其在心血管疾病的预测和评估中具有更高的预测价值。

诊断心血管疾病 研究发现,Cys-C 在冠心病、高血压、心衰等心血管疾病的诊断和预后评估中也具有一定的价值。高血压和冠心病患者的 Cys-C 水平明显升高,这与肾功能异常有关,但在这些患者中,即使肾功能正常,Cys-C 水平也可以升高。Cys-C 水平与冠状动脉狭窄程度呈正相关,可作为评估冠心病严重程度和预后的指标。此外,Cys-C 水平还可以预测心血管事件和死亡的风险。

Cys-C 是一种重要的肾脏功能标志物,可用于评估肾脏疾病的严重程度和预后。虽然 Cys-C 的检测结果受到许多因素的影响,但是在临床实践中仍然具有重要意义。对于那些有肾脏疾病或患有其他慢性疾病的患者,定期检测 Cys-C 水平是必要的。同时,医生需要综合考虑患者的病史、临床表现和其他检查结果,以准确判断疾病的程度和预后,并制定个性化的针对方案。

(作者供职于庆云县妇幼保健院)

肩痛为啥查彩超

□赵 迎

如果经常感到肩痛,常常夜里疼醒,无法入睡,不能上举,不能脱衣服,没办法梳头,赶快去做个彩超检查吧。

日常生活中,大家习惯将肩膀疼称为肩周炎。其实,引起肩痛的病因有多种,俗称的肩周炎只是其中一种,它的全称叫粘连性肩周围囊炎,也叫冻结肩。该病常见于 50 岁以上人群,以女性多见,又称为“50 肩”。

肩痛的另一种常见的病因叫肩袖损伤。什么是肩袖呢?肩袖又叫旋转袖,是由肩胛下肌腱、冈上肌腱、冈下肌腱和小圆肌腱 4 块肌腱共同组成,对维持肩关节的稳定和肩关节活动起着重要作用。其中任何一个肌腱发生炎症、断裂等病变都会引起肩袖损伤,影响肩关节的稳定和活动性。

引起肩袖撕裂的病因通分为外伤性和退变性。外伤性肩袖撕裂常见于 40 岁以下青年人,多有严重外伤史。退变性肩袖撕裂常见于老年人,由于肌腱炎症,肌腱软化引起撕裂,这部分患者通常没有明确外伤史,病史较长。

那么,肩痛为什么要进行彩超检查呢?彩超检查对肩痛诊断意义重大,有助于早期诊断、早期治疗。引起肩痛的主要病因是冻结肩和肩袖损伤,这两种病的病因不同,处理方式不同。冻结肩需要动起来,肩袖损伤必须制动。如果前期不做检查,可能治疗方法就是错的,容易延误病情。

而彩超检查可以诊断清楚是冻结肩,还是肩袖损伤引起的肩痛,指导患者进行对症处理。彩超检查中,如果发现肩袖断裂、肩峰撞击等需要外科处理的情况,会及时提示临床医师进行外科处理,不建议保守治疗。

对于肩关节腔积液、钙化性肌腱炎、粘连性肩关节周围囊炎等不需要外科处理的情况,可以在彩超引导下做一些对症治疗,如肩关节腔内积液抽吸、注射治疗;如患者患有钙化性肌腱炎,可进行钙化灶的捣碎和抽吸治疗;对于肩关节周围粘连严重的患者,可以施行针刀松解治疗。

生化免疫项目之胱抑素 C

□胡雪梅

核磁共振检查风险高吗

□许 曼

说起核磁共振,相信人们并不陌生,很多临床检查项目里常常会见到核磁共振。不少人听说核磁共振检查对身体健康影响很大,不愿意接受此项检查。那么,这项检查风险高不高?今天就来具体聊一聊。

什么是核磁共振

医学上的核磁共振,就是将人体放置在高场强静磁场中,利用梯度磁场选择需要成像的人体组织层面,再利用射频磁场发出射频脉冲来激发人体内的氢原子核吸收能量,然后将射频脉冲停止,这时的氢原子核就会以特定的频率发出信号,仪器通过采集这些信号,经过精密的计算得到特定图像的一项技术。

核磁共振的成熟度和准确性非常高,应用十分广泛。核磁共振主要用于疾病的临床诊断,它可以识别人体的各种病灶,为医师诊断疾病提供了更多有用的信息。

检查是否安全

核磁共振检查十分安全、可靠。截至目前,没有发现核磁共振对人体有明显的伤害。但是,患者在进行核磁共振检查时,有些事项需要注意。比如,金属物品会被磁场吸引并导致损伤,人们需要移除身上的所有金属物品。因此,在进行检查前,检查医师一定和患者做好沟通,避免重大事故的发生。

注意事项

放松心情 核磁共振检查空间比较小,且检查时间比较长,很容易让患者产生压抑感,患者在进行检查前需要提前做好心理准备,调整好自己的状态,放松心情,不要过于紧张,身体不能乱动,积极配合医师做好检查,提高检查的准确性。

摘除身上的金属物品 做核磁共振检查时一定要注意,不能带有任何金属物品。患者在进入核磁共振检查室之前,需要将身上的项链、耳环、衣服锁扣、腰带等饰品摘掉,以免影响检查结果。同时,患者还需要将磁卡、手机、手表等容易被消磁的物品取下,以免物品受损。

衣着需要注意 检查前,患者要注意自己的服饰,尽量宽松,不能穿带有金属物质的内衣物。检查前不要化妆,化妆品中含有金属,会影响图像的准确性。

和医师做好沟通 不是所有患者都适合做核磁共振检查,患者在检查前要告知医师自己的详细病情,医师可以根据患者的实际情况做出准确的判断,避免检查时出现不良影响。

孕期女性避免进行核磁共振检查 女性怀孕期间尽量不做或少做核磁共振检查,磁场虽然对孕妇的身体不会造成影响,但是对胎儿是否安全还不能完全确认,非必要尽量不要进行此项检查。

患有幽闭恐惧症的患者 进行核磁共振检查需要长时间在密闭空间进行,幽闭恐惧症患者如果必须进行此项检查,需要在检查前适量给予镇静剂或是麻醉药物,待患者安静后,方可进行检查。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

血液细胞生化检验要做哪些准备

□张文文

血液细胞生化检验可以检测出人体血液中的各种物质含量,能帮助排除疾病及确定病情。血液细胞生化检验可以用于常规检查,也可以用于一些疾病的筛查。

通过血液细胞生化检验,能判断人体血液内的脂类、糖类还有激素以及离子等物质的具体含量,从而判断是否存在某些疾病。进行血液细胞生化检验的项目很多,主要有甘油三酯、谷丙转氨酶等。那么,血液细胞生化检验需要做哪些准备呢?

进行血液细胞生化检验之前,患者要注意多休息,保持良

好的心态,不要太紧张,不能进食。同时,避免过量运动,因为在运动的时候,容易出现体液流失以及能量消耗的情况,从而导致肌酸激酶以及谷丙转氨酶上升,影响最后的检查结果。一般来说,在血液细胞生化检验的前两天,可以适当进行轻微有氧运动。

血液细胞生化检验建议在上午进行,检查之前避免服用任何药物,因为药物进入血液中,容易影响检验结果。同时,需要保证充足的睡眠,早睡早起。

血液细胞生化检验前的饮食准备也很重要。患者检查前,

饮食需要清淡一些,不要吃油腻、油腻的食物,不喝浓茶以及咖啡等。血液细胞生化检验包括静脉采血以及末梢采血等,如果是存在出血倾向的紫癜患者,或者本身存在其他的血液疾病,需要告知医生。

熬夜容易导致轻微的肝功能升高,影响血液细胞生化检验结果,血液细胞生化检验之前,注意不要熬夜。女性在进行血液细胞生化检验前,应和医生沟通清楚是否在月经期。在月经期间进行血液细胞生化检验,对于部分检测指标可能产生影响,特别是月经量比较大的患者,进

行血液细胞生化检验,容易出现血红蛋白以及红细胞减少的情况,可能会被判断为贫血,影响检查判断。

患者在血液细胞生化检验的前一天晚上,需要正常饮食,不要喝酒;检验当天不吃早餐,不喝水,或者少量喝水,不做任何锻炼运动,平静地到医院进行检查。检验当天,患者最好穿宽松的衣服到医院进行采血。如果是冬天,穿的衣服比较多,需要将外套或者是厚衣服脱掉进行采血,因为衣袖过紧的情况下,不容易止血。

患者在采血的时候需要保

持轻松、平和的心态。如果太紧张,受检者可以跟旁边的人说说话,转移自己的注意力。

采血之后,需要用消毒棉球按压采血部位 3 分钟~5 分钟,一定要注意不能揉搓采血部位,避免出现淤血的情况。止血之后,也不要随便按压及触碰采血部位,避免出现感染发炎的情况。

如果采血后出现全身乏力、面色苍白或者头晕等状况,有可能是晕针导致的,需要及时告知医生,采用适合的方式进行处理。

(作者供职于德州市临邑县人民医院)

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)