

心律失常的原因、症状与治疗

□夏晶晶

心律失常是一种常见的 cardiovascular 疾病，是指心脏的节律和频率发生异常。下面将介绍心律失常的原因、症状和治疗。

心律失常的原因

心律失常可以由多种原因引起，包括以下几个方面：

- 心血管疾病**：心血管疾病是导致心律失常的主要原因之一，如冠心病、心肌炎等。这些疾病会影响心脏的电生理特性，导致心律失常。
- 内分泌失调**：内分泌失调可能导致心律失常，如甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退等。这些疾病会干扰心脏的电生理过程，导致心律失常。
- 药物副作用**：一些药物如抗抑郁药、镇痛药等可能会影响心脏的电生理特性，导致心律失常。

- 4. 生活习惯**：生活习惯也是导致心律失常的因素之一，如缺乏运动、过度饮酒和吸烟等都可能影响心脏的节律和频率。
- 5. 其他因素**：心脏纤维化等。

心律失常的症状

- 心律失常的症状因类型而异，以下是一些常见的症状：
- 心动过速**：当心脏的电活动异常增加时，心脏会跳得很快，导致心动过速，可能会出现头晕、心悸等症状。
 - 心跳过慢**：当心脏的电活动异常减少时，心脏会跳得过慢，导致心动过缓，可能会出现乏力、疲倦等症状。

3.室性期前收缩：室性期前收缩是指心脏的电活动异常导致心室提前收缩，可能会出现心悸、胸闷、乏力等症状。

4.室上性心动过速：室上性心动过速是指心脏的电活动异常导致心室和心房同时收缩，可能会导致心悸、头晕、晕厥等症状。

5.心房颤动：心房颤动是指心脏的电活动异常导致心房不规则收缩，可能会导致心悸、胸闷等症状。

6.室颤：室颤是指心脏的电活动异常导致心室不规则收缩。这可能会导致心脏骤停、猝死等严重后果。

心律失常的治疗

心律失常的治疗因类型和严重程度而异，以下是一些常见的治疗方法：

1.药物治疗：药物治疗是治疗心律失常的主要方法之一。抗心律失常药物可以干扰心脏的电生理特性，从而减缓或纠正心律失常，但药物治疗需要坚持，并且可能会产生副作用和耐药性。

2.导管消融：导管消融是一种通过介入手术来治疗心律失常的方法，通过导管将导管插入心脏，将电能或冷冻能量传递到异常电生理部位，从而消除心律失常。导管消融通常适用于难以药物治疗的复杂心律失常患者。

3.植入式心脏除颤器：植入式心脏除颤器是一种通过手术植入患者胸部或腹部的小型设备。它可以在心律失常发生时通过电击来纠正心律失常，从而预防猝死。植入式心脏除颤器通常适用于有猝死风险的心律失常患者。

4.改善生活方式：改善生活方式也是治疗心律失常的重要方法之一。患者应该保持健康的生活方式，如健康饮食、适量运动、戒烟限酒等，以减少心律失常的发生。

5.针对病因治疗：针对病因治疗也是治疗心律失常的重要方法之一。患者应该积极治疗原发性疾病，如心血管疾病、内分泌失调等，以减少心律失常的发生和恶化。

(作者供职于遂平县人民医院心血管内科)

调整生活方式，预防与控制高血压

□温伟卿

高血压是一种常见的慢性病，是导致心血管疾病、脑血管疾病和肾功能衰竭等疾病的主要危险因素之一。尽管使用药物可以控制高血压，但是生活方式的调整也是非常重要的。本文将从饮食、运动、心理和睡眠等方面介绍如何通过生活方式的调整来预防与控制高血压。

饮食与高血压

1.低盐饮食

盐是导致高血压的主要因素之一，因此减少盐的摄入量对于预防和控制高血压非常重要。建议每人每天的盐摄入量不超过6克，而且要尽量避免食用高盐食品。

2.增加膳食纤维的摄入

膳食纤维可以帮助降低血压和胆固醇，建议每人每天摄入25克以上的膳食纤维。可以通过多吃蔬菜、水果、全谷类食品等，增加膳食纤维的摄入。

3.适量摄入蛋白质

适量摄入蛋白质可以帮助维持正常的血压水平。优质蛋白质的来源包括鱼、瘦肉、豆类等。

4.戒烟限酒

饮酒和吸烟都会增加高血压的风险，因此应该尽量避免饮酒和吸烟。已经饮酒或吸烟的人也应该尽可能减少饮酒和吸烟的量。

运动与高血压

1.有氧运动

有氧运动可以提高心肺功能，降低血压和胆固醇水平。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、慢跑、跳健身操、骑行等。

2.无氧运动

无氧运动可以增强肌肉力量，改善血压和血脂。建议每周至少进行2次无氧运动，包括举重、俯卧撑、仰卧起坐、跳远、拔河、潜水、跳高等。

3.柔韧性训练

柔韧性训练可以缓解肌肉紧张，改善血液循环。建议每周至少进行1次柔韧性训练，包括瑜伽、打太极拳等。

心理与高血压

1.减轻压力

长期处于高压状态会增加高血压的风险，因此应该学会减轻压力，可以通过冥想、深呼吸、听音乐、看书、聊天、心理咨询等方式来缓解压力。

2.保持良好的心理状态

保持乐观、积极的心态可以降低高血压的风险，因此应该学会调节自己的情绪，保持心理平衡。

睡眠与高血压

1.保证充足的睡眠时间

睡眠不足会影响血压和心率，因此应该保证每晚有充足的睡眠时间，成年人每晚的睡眠时间不少于7小时。

2.改善睡眠质量

良好的睡眠质量可以降低患高血压的风险，因此应该尽量避免熬夜、喝咖啡或浓茶等影响睡眠质量的行为，保持规律的睡眠时间。

高血压的预防与控制需要综合多种方法，其中生活方式的调整是非常重要的。通过低盐饮食、增加膳食纤维的摄入、适量摄入蛋白质、戒烟限酒、进行有氧运动及无氧运动、保持良好的心态等措施，可以有效地预防和控制高血压。

总之，健康的生活方式是预防和控制高血压的关键，通过生活方式的调整，我们可以拥有更加健康、幸福的生活。(作者供职于普宁市后溪乡卫生院)

中风的早期症状有哪些

□刘冲宇

中风，也被称为脑卒中，是一种严重的脑血管疾病，通常由于脑血管破裂或者阻塞引起，可能会导致严重的残疾甚至死亡。但是，如果能够早期识别中风的症状，就有可能采取适当的紧急医疗措施，减少不良后果的发生。下面，我从科普的角度，为大家讲述中风的早期症状，以帮助更多人认识并警惕这一潜在威胁。

什么是中风

中风是指脑部的血液供应中断，导致脑细胞缺氧，从而引发神经功能障碍的疾病。中风主要分为两种类型：缺血性中风和出血性中风。缺血性中风是由于脑部的动脉被血栓或者栓子阻塞而引起的，而出血性中风则是由脑部的血管破裂导致大量出血。

常见的早期症状

中风的早期症状可能是身体突发疾病的“窗口”，提示中风即将来临的信号。了解这些症状可以帮助我们更好地辨识和应对中风的危险。

突发面部肌肉无力或麻木：一侧脸部的肌肉突然失去力量，可能会导致一侧的嘴角下垂，嘴角歪斜。当你尝试微笑时，两侧的表情可能会不对称。

突发言语障碍：患者可能会突然发现说话变得困难，发音不清晰，甚至言语混乱。

突然的肢体无力或麻木：一侧手臂、腿部或者一侧身体突然出现无力或麻木感。患者可能会感觉到举起手臂或抬腿的能力受限。

突发视觉问题：患者可能会一侧眼睛或双眼出现视觉问题，包括视野缺失、闪烁或双重视觉。

突发头痛：有时候，中风可能会伴随剧烈的头痛，这种头痛可能是突发的，不同于以往的头痛体验。

突发平衡失调：患者可能会突然感到失去平衡，行走困难，或者出现明显的协调问题，这可能表现为突然摔倒或无法保持直立。

突发困惑和认知障碍：患者可能会突然感到困惑，无法理解周围发生的事情，或者无法准确判断时间、地点和情境。

应对策略

了解中风的早期症状对于及时应对中风至关重要。如果你或他人出现了上述症状，应警惕可能是中风的迹象。一旦怀疑中风，应该立即呼叫急救电话或前往医院就诊。切记时间就是生命，每一分钟都可能影响中风后的恢复程度。不要试图自行

处理或等待症状自行消失。中风需要专业医疗干预，耽误时间可能会导致严重后果。

预防措施

最好的治疗是预防。通过健康的生活方式和控制危险因素，可以降低中风的风险，包括以下几点：

控制高血压：高血压是导致中风的主要危险因素之一，定期测量血压并遵医嘱治疗。

保持健康体重：避免肥胖有助于降低中风的风险，合理饮食和适量运动是保持健康体重的关键。

戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会增加中风的风险，戒烟和适度饮酒对于身体健康至关重要。

定期体检：定期进行体检，特别是检查血脂、血糖等指标，有助于及早发现潜在风险。

中风的早期症状就是身体发出的警示信号，提醒我们可能发生严重危险。通过了解和认识这些早期症状，我们可以更好地保护自己和身边的人。在面对中风时，不要犹豫，要迅速寻求医务人员帮助，以最大程度减少不良后果的发生，让生命远离中风的威胁。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院脑病科)

不容忽视的春夏季传染病

□王喆

春夏季是各种传染病的高发季节，由于气温变化大、空气湿度高、蚊虫繁殖快等因素，为病菌的传播和扩散提供了有利条件。因此，了解春夏季传染病的特点和预防措施至关重要。

了解春夏季传染病的特点

春夏季传染病大多数会引起发热、咳嗽、腹泻等常见症状，但也有一些传染病具有其他特殊症状，如乏力、皮疹、脑膜炎等。了解春夏季传染病的特点，有助于及时识别和就医。

春夏季传染病的预防措施

加强个人卫生习惯

1.勤洗手：春夏季温度适宜，手上容易滋生细菌。因此，饭前便后或接触公共设施后，要用肥皂或洗手液彻底清洗双手。

2.保持呼吸道通畅：春夏季空气湿度高，容易导致呼吸道黏膜受损，从而使病菌容易侵入人体。因此，要保持室内通风，避免到人多的地方，外出时最好戴上口罩。

避免接触传染源

1.避免与患者接触：春夏季是各

种传染病的高发季节，如果身边有人生病，特别是有发热、咳嗽、腹泻等传染病症状，要尽量避免与其接触，若必须接触，要做好防护措施，如佩戴口罩、勤洗手等。

2.避免到人员密集的地方：春夏季气温高，人员密度大，容易导致病菌在人与人之间传播。因此，要尽量避免到人员密集的地方，如商场、车站等公共场所。如果必须出门，应佩戴口罩、勤洗手。

3.避免接触野生动物：野生动物是许多传染病的宿主，如禽流感、鼠疫等。因此，要避免与野生动物接触，更不要食用野生动物。

增强免疫力

1.合理饮食：合理饮食可以提高身体免疫力，增强对疾病的抵抗力。建议多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鱼、肉、蛋、奶、豆类、新鲜蔬菜和水果等。同时，要避免暴饮暴食。暴饮暴食会对身体的消化系统造成不良影响，使胃肠系统功能发生紊乱，引起肥胖及其他疾病，还会诱发一些急腹症。

2.锻炼身体：适量运动可以增强

身体素质，提高免疫力。建议每天坚持适量的有氧运动，如慢跑、游泳、跳绳等。

3.保持规律的作息时间：应该尽量保持每天固定的起床时间和睡眠时间，保持每天充足的睡眠时间。如果睡眠不足或者睡眠质量不好，会影响身体的代谢和恢复，降低身体的免疫力，容易引发各种健康问题。

接种疫苗

接种疫苗是预防春夏季传染病的重要措施之一。春夏季到来之前，应及时到预防接种门诊接种各种疫苗，例如流感疫苗、肺炎疫苗等，以增强身体对病原体的抵抗力，从而有效降低感染及重症的发生率。

总之，通过接种疫苗、增强免疫力等，可以有效预防春夏季传染病的发生及传播。每个人都应该做好防护，来保护自己及周围的人免受病菌的侵害。如果出现了相应症状，一定要及时就医，寻求专业人员的帮助。

(作者供职于平度市中医医院疾病控制科)

触电的应急处理方法

□颜娇

不论是在家庭环境、工作场所还是户外环境，我们都可能遭遇触电风险。触电不仅可能造成电击伤害，还可能对内脏器官造成严重伤害，情况严重时甚至危及生命。因此，掌握正确的触电急救方法至关重要。

触电的危害

触电导致的伤害包括电击伤害和电流通过身体的伤害。电流通过心脏和大脑等重要器官时危险性较大，可能导致心律失常、烧伤，甚至死亡。

触电的应急预防措施

采取一些措施可以显著降低触电的发生风险：

- 定期检查家庭环境和工作场所的电线、插座以及电器设备，确保其安全可靠。安装漏电保护器。漏电保护器是一种安装在电路中的保护装置，能够在电流泄漏时自动切断电源，防止触电事故的发生。
- 不私拉、乱接电线，不随意插拔插头，避免电线暴露在潮湿的环境中。
- 避免在雷雨天气使用电器设备。
- 不用湿手接触电源开关。在进行与电相关的操作时，戴上绝缘手套也是有效的防触电方式。

触电的急救步骤

如果在家庭环境、工作场所或户外目击触电事故，应迅速采取以下步骤来急救：

- 切勿冲动靠近**
在发现触电事故时，切勿冲动靠近受害者。如果引发触电的是高压电设备，盲目靠近可能会导致自身受到伤害。
- 拨打急救电话**
在确保自身安全的前提下，立即拨打急救电话，并向急救人员提供详细的事故情况和地址。
- 切断电源**
如果条件允许，尽量切断电源。可以通过拉下保险丝、拔掉插头或关闭总闸等方式来切断电流供应，从而减少受害者继续受到电击的风险。
- 用绝缘物隔离**
在切断电源后，可以使用干燥的、非导电的绝缘物把受害者和电源隔离开，以防止电流继续流经受害者的身体。
- 进行心肺复苏**
如果受害者出现呼吸困难、心脏骤停等情况，可能需要进行心肺复苏。可以进行相应的急救操作，直到急救人员到达现场。
- 等待急救人员**
在采取以上紧急处置措施后，应等待急救人员到达现场。急救人员具备专业的医疗知识和设备，能够为受害者提供更全面的救治。

急救时的注意事项

在进行触电急救时，还需要注意以下几点：

- 不可以用湿手触碰触电受害者，以免导致自身触电。
- 切勿用金属工具接触触电部位，以免成为电流传导的通道。
- 如果触电受害者有明显的烧伤，不要自行用家庭药膏等处理，要等待专业医疗人员进行处理。
- 如果触电受害者恢复意识并能够行动，仍需送往医院进行进一步检查，以确保内脏器官没有受到伤害。触电可能随时发生，正确的急救方法能够显著减少伤害并拯救生命。定期对电器进行安全检查以及掌握触电急救的正确步骤等，是预防和应对触电事故的关键。

(作者供职于临汾市人民医院院前急救科)

运动医学关节镜的应用范围

□魏凤媛

运动是一种积极的生活方式，虽然有益于身体健康，但是也可能导致关节损伤。关节损伤是一种常见的健康问题，会影响生活质量，甚至导致残疾。随着现代医学科技的不断发展，关节损伤的治疗方法也有了创新。其中，运动医学关节镜成为修复关节损伤的重要工具，通过小切口进入关节，实现了微创手术，大幅加快了康复速度，改善了生活质量。

运动医学关节镜的原理

关节镜手术是一种微创手术，通过使用一根细长的镜子和微小的手术工具，医生可以在不必开放关节的情况下进行检查和修复关节损伤。这一技术的核心是运动医学关节镜。运动医学关节镜的原理是将关节镜通过小切口引入患者的身体，然后将其移动到受损关节的位置。镜头上的摄像机可以实时传输高清图像到监视器上，使医生能够清晰地观察到关节内部的情况。同时，医生可以使用微小的手术工具，如剪刀、钳子和钻头，来进行手术修复。

这种微创手术方法与传统的开放手术相比，有许多显著优势：减少了对周围组织的破坏，因为只需要小切口；患者术后疼痛较轻，术后恢复期较短；可以更准确地诊断和治疗关节问题。

运动医学关节镜的应用范围

运动医学关节镜广泛应用于不同部位的关节损伤的诊断和治疗。以下是一些常见的应用范围：

膝关节：膝关节是常见的关节损伤部位之一。运动医学关节镜可以用于修复膝关节半月板撕裂、前交叉韧带撕裂、软骨损伤等问题。

肩关节：肩关节损伤包括肩袖撕裂、肩峰撞击综合征

等。关节镜手术可以清除肩胛内的异物，修复损伤的肩袖或韧带，以及切除骨刺。

髌关节：关节镜手术通常用于治疗髌关节内的软骨损伤和撕裂，以及去除关节内的异物。

踝关节：运动医学关节镜也可用于治疗踝关节损伤，如踝关节韧带撕裂和软骨受损。

其他关节：关节镜手术还可用于治疗肘关节、手腕关节和骶髂关节等其他关节的损伤。

运动医学关节镜术的修复效果

运动医学关节镜术在修复关节损伤方面表现出色。与传统的开放手术相比，它通常能够达到很好的修复效果，包括以下几个方面：

创伤小：由于只需要小切口，患者的术后疼痛和不适明显减轻。这降低了术后并发症的风险，也缩短了康复期。

准确诊断：通过高清镜头传输的实时图像，医生可以更准确地诊断关节问题，有助于制订更加个性化的治疗计划。

精确修复：运动医学关节镜术允许医生在关节内部进行精细的修复工作，如缝合损伤的软组织、修复韧带等。

快速康复：患者通常可以很快回归正常生活。这对于运动员和活跃个体尤其重要，因为他们需要快速康复。

结论

运动医学关节镜术作为一项医学技术，为关节损伤的治疗带来了革命性的变化。它的微创性和高精度使其成为修复关节问题的首选方法之一。未来，我们期待它有更多发展，能为更多关节问题提供更好的解决方案。

(作者供职于濮阳市人民医院脊柱与运动医学关节镜科)

如何做好手术室药品及器械管理工作

□夏清霞

如何管理手术室药品

1.严格执行药品管理制度

(1)根据手术的具体情况确定药品的使用量，由专人负责，确保药品供应及时，防止药品丢失。这意味着需要根据手术的类型和患者的需求，合理估算所需的药品量。(2)对药品进行定期检查，做好药房的清洁工作，做好用药预算，及时更换过期和变质的药品。药品的质量对手术的成功至关重要。因此，定期检查药品和保持药房清洁是必不可少的。及时更换过期和变质的药品，可以避免对患者造成不良影响。

(3)强化对麻醉药品、剧毒药品、精神药品等特殊药品的管理。特殊药品的管理需要特别严谨，必须指定专人进行管理，并采取加锁等安全措施，以防止未经授权的人员接触到这些药品。

(4)为减少药品的遗失，要加强对药品出入库的管理，完善药品出入库管理制度。

2.药品的放置

(1)手术室用药比较特殊，且用到的药品种类比较多，消耗量比较大。因此，要根据手术类型及特点合理分类和存放药品，以确保在手术过程中能够快速取到所需药物，提高手术效率。

(2)为方便术中用药，要合理布置药品柜，对药品进行定位放置，以便提高手术效率。手术室的布局应考虑药品的易取性，减少在手术过程中的等待时间。

(3)手术药品可分为外用药品、静脉用药、麻醉专用药、生物制剂和剧毒专用药。这5类药品要分开放置，并采用不同颜色的标签加以区分，以免混淆，确保在紧急情况下能够快速找到正确的药物，避免手术失败，造成医疗事故。

如何管理手术器械

1.分级管理模式

由护士长领导，建立手术室仪器设备管理队伍，其中包括设备负责人，由具有丰富经验的资深护士担任，下设区域管理组员，形成三级管理层次。明确各级管理者的职责，并严格执行。

2.建立系统化管理模式

(1)建档案：医院购置新仪器后，器械科的负责人会为每台仪器建立档案并进行分类，妥善保管。手术室主管人员要根据每台仪器的说明书制订相应的使用方案。

(2)维护良好的环境：精密仪器、设备需要在良好的工作环境中运行。因此，要确保手术室具备适当的设施，如空调、除湿和防尘措施。要根据每台医疗设备的特定需求，配置相应类型的稳压器，避免因放置环境问题或电压不稳定造成设备故障。

(3)定位摆放、专人保管、定期维护：所有精密仪器都应按照专科手术需求进行定位放置，减少不必要的搬运，从而避免仪器损坏。每周进行定期检查和保养，及时发现并进行维修，确保各类仪器正常运行，保障手术顺利进行。

在现代医疗领域，手术室的药品和器械设备管理至关重要，它们直接关系到手术安全和治疗效果。通过科学的管理制度、合理的药品放置和设备维护，确保手术室处于最佳状态，能够为患者提供高质量的医疗服务。

(作者供职于确山县中医院手术室)