

心律失常的症状及对应方法

□李伟

心律失常的症状多种多样,有时可能不易察觉。了解并准确识别这些症状对于及时治疗和管理工作至关重要。

症状

心悸 心悸是心律失常最常见的症状之一。患者常常感到心脏跳动异常,可能是心跳过快、过慢或不规律,这种不适感可能持续数秒至数分钟,甚至可能持续数小时。

疲劳和乏力 心律失常患者可能经常感到疲劳和乏力。这是因为心脏无法有效地泵送血液,导致身体各部位缺氧。疲劳和乏力可

能在日常活动中表现得尤为明显,如爬楼梯、步行或进行轻度运动时。

头晕和晕厥 当心脏无法有效泵送足够的血液到大脑时,患者可能会出现头晕的症状。若头晕严重,可能导致患者突然失去意识并晕厥。晕厥是一种严重的症状,需要立即就医。

胸闷和呼吸困难 心律失常患者可能经常感到胸闷和呼吸困难。这是因为心脏无法有效泵送血液,导致肺部充血。胸闷和呼吸困难可能在轻度活动时表现尤为明显,如散步或上楼梯。

心脏为每一次呼吸、每一次跳动提供动力。然而,随着现代生活节奏的加快,心脏承受的压力越来越大,心脏病也成为威胁人类健康的重要疾病。

心脏病的症状

心脏病的症状多种多样,常见的包括胸闷、胸痛、心悸、气短等。这些症状可能在体力活动或情绪激动时出现,休息后可缓解。然而,心脏病的症状并非一成不变,每个人的体验可能有所不同。例如,有些患者可能感到胃部不适、下颌疼痛或颈部疼痛,这些看似与心脏无关的症状,也可能是心脏问题的预警信号。

如何早期识别心脏病

注意症状 心脏病可能出现一些症状,如胸痛、气短、心悸、疲劳、头晕等。这些症状可能在体力活动、情绪激动或压力增加时更加明显。如果你经常出现这些症状,尤其是在没有明显原因的情况下出现,建议及时就医。

观察身体信号 除了上述症状,心脏病还可能引起一些身体问题的出现,如水肿(尤其是下肢水肿)、体重突然增加或减少、消化不良、昏厥等。这些信号可能表明心脏功能出现问题,需要进一步检查。

健康体检 定期进行健康体检是早期发现心脏病的重要方法之一。医生可以通过体检、心电图、心脏超声等检查来评估心脏的健康状况。如果有心脏病家族史或其他风险因素,建议更频繁地进行心脏检查。

了解危险因素 某些因素会增加心脏病的风险,如年龄、家族史、高血压、高胆固醇、糖尿病、肥胖、缺乏运动、吸烟等。了解危险因素,并采取相应的措施来控制或降低这些风险,有助于预防心脏病。

心脏病患者注意事项

均衡饮食 选择低盐、低脂、高纤维的食物,增加蔬菜、水果和全谷物的摄入,控制热量摄入,避免过度肥胖。

规律运动 根据自身情况,选择合适的运动方式,如散步、慢跑、游泳等,逐渐增加运动强度和运动时间,增强心肺功能。

日常管理 避免过度紧张和焦虑,学会放松心情。保持良好的心态有助于降低心脏负担。戒烟是预防和治疗心脏病的首要措施,还要限制酒精摄入,避免酗酒。

掌握急救知识 了解并掌握基本的急救知识,如心肺复苏术(CPR)和除颤器的使用方法,在紧急情况下能够保护生命。

注意天气变化 气温骤降或突然升温可能会对心脏造成负担,注意根据天气变化增减衣物,避免过度暴露于严寒或高温环境。

(作者供职于海南省博鳌一龄生命养护中心)

心脏病的早期表现

□王利平

你掌握心肺复苏的正确方法了吗

□吴金波

心肺复苏是一种紧急救治措施,用于心脏停跳或呼吸停止的情况下维持生命。心肺复苏通过按压胸部和人工呼吸来提供氧气,以恢复器官的功能。掌握正确的心肺复苏手法至关重要,可以在紧急情况下挽救生命。

首先,在紧急情况下,确保自己和患者的安全。检查周围环境是否安全,是否存在危险物品,确保心肺复苏时没有对患者造成危险的因素。

其次,检查患者的反应。大声呼唤患者的名字,同时轻轻拍打患者的双肩。如果患者没有反应,立即拨打急救电话,寻求专业急救人员的帮助。

最后,检查患者的呼吸。将耳朵靠近患者的口鼻,同时观察胸部是否有起伏,并倾听呼吸声。如果患者没有呼吸或仅有

间歇性呼吸,立即开始心肺复苏。心肺复苏的基本步骤是按压胸部和进行人工呼吸,可以按照以下步骤进行操作。

1. 将患者平放在坚硬的地面上,并确保患者处于仰卧位。
2. 站在患者的一侧,将手掌放在患者的胸骨正中两乳头连线水平(胸骨中下三分之一交界处)位置,一只手放在另一只手的手背上,掌心朝下,手指交叉。
3. 抢救者应双臂绷直,双肩在患者胸骨上方正中,垂直向下用力按压,按压时只利用上半身体重和肩、臀部肌肉力量。
4. 快速、用力地按压,使两次按压的间隙胸廓能完全弹回,并注意按压应平稳、有规律地进行,尽量减少按压的间断。
5. 以每分钟至少100次的频率进行按

哮喘患者如何自我管理

□赵媛媛

哮喘是一种慢性呼吸道炎症性疾病,影响着全球数亿人的生活。这种疾病发作时,气道对各种刺激过于敏感,产生痉挛和收缩,导致气道狭窄,呼吸困难。

认识哮喘

哮喘是一种慢性疾病,需要长期治疗和管理。哮喘患者的气道对各种刺激因素(如过敏原、烟雾、冷空气等)过于敏感,从而导致气道痉挛、收缩、炎症等反应,引发喘息、胸闷、咳嗽等症状。哮喘患者的气道炎症是长期存在的,需要长期治疗和管理。

哮喘患者的自我管理

避免诱发因素 了解和避免诱发哮喘发作的因素是关键。常见的诱发因素包括过敏原(如尘螨、花粉、动物皮毛等)、烟雾、冷空气等。哮喘患者应尽量避免接触这些诱发因素,注意室内卫生,保持空气

清新,避免吸烟和吸入二手烟。

规律使用药物 哮喘患者应在医生的指导下使用药物,如吸入性糖皮质激素、长效 β_2 受体激动剂等。这些药物可以有效控制哮喘症状,减少发作频率。患者应严格按照医生的指导正确使用药物,不可随意停用或更改药物剂量。

定期随访 哮喘患者应定期随访,进行肺功能检查和评估。通过定期随访,医生可以了解患者的病情状况和治疗效果,及时调整治疗方案。患者也可以在随访时向医生反映自身情况,解决疑问,增强治疗信心。

保持健康生活方式 保持健康的生活方式对哮喘患者至关重要。患者应保持适当的运动,增强体质,提高免疫力。同时,保持良好的作息规律,保证充足的睡眠时间。此外,保持良好的心理状态,减

轻压力和焦虑,也有助于控制哮喘症状。

学习正确的呼吸技巧 正确的呼吸技巧可以帮助哮喘患者减轻症状,提高生活质量。患者可以学习深呼吸、缓慢呼吸等技巧,放松心情,缓解呼吸困难。同时,避免过度用力呼吸,以免引发气道痉挛。

建立应急预案 哮喘发作时,患者应迅速采取应急措施,如使用急救药物、拨打急救电话等。因此,建立应急预案至关重要。患者应在医生的指导下了解急救措施,掌握急救技能,以便在紧急情况下迅速采取有效措施。

哮喘患者的自我管理 是控制症状、减少发作频率、提高生活质量的重要手段。同时,哮喘管理是一个长期的过程,需要患者的积极配合和医生的耐心指导。

(作者供职于山东省菏泽市牡丹人民医院)

定期检测血糖很重要

□刘可娜

通过定期检测血糖水平,患者可以更好地了解自己的病情,调整治疗方案,从而有效控制血糖,预防并发症的发生。

血糖检测的重要性 血糖检测是评估糖尿病患者血糖控制情况的主要手段。通过定期检测,患者可以及时发现血糖波动,调整饮食、运动和药物治疗。这对于预防糖尿病并发症、提高患者生活质量具有重要意义。

血糖检测的方法 目前,常用的血糖检测方法主要包括指尖血糖检测和静脉血糖检测。指尖血糖检测操作简单、方便快捷,适合糖尿病患者在家中自行检测。静脉血糖检测则更为准确,通常用于医院诊断和治疗过程中。

血糖检测的频率 血糖检测的频率应根据患者的具体情况而定。一般来说,对于病情稳定的患者,建议每周进行1次~2

次指尖血糖检测;对于病情不稳定或正在调整治疗方案的患者,则建议增加检测频率,以便及时发现问题。此外,患者在出现不适或疑似低血糖、高血糖等情况时,应及时进行血糖检测。

血糖检测的正常范围 血糖检测的正常范围因年龄、性别、病情等因素而异。一般来说,空腹血糖正常值在3.9~6.1毫摩尔/升之间,餐后2小时血糖正常值在7.8毫摩尔/升以下,随机血糖正常值应小于11.1毫摩尔/升。糖尿病患者应根据自己的具体情况,制定合适的血糖控制目标。

血糖检测结果的解读 血糖检测结果出来后,患者需要正确解读。如果血糖水平在正常范围内,说明当前治疗方案有效,应继续保持;如果血糖水平偏高或偏低,则需要及时调整饮食、运动或药物治疗方案,避免并发症。

血糖检测与饮食调整 血糖检测与饮食调整是糖尿病患者日常管理的两大核心。通过血糖检测,患者可以了解不同食物对血糖的影响,从而合理安排饮食。

建议患者在餐前、餐后及睡前进行血糖检测,以便及时发现饮食中的问题并做出调整。同时,患者还应保持均衡饮食,适量摄入蛋白质、脂肪和碳水化合物等营养成分。

血糖检测与运动锻炼 适当的运动锻炼有助于降低血糖水平,提高身体抵抗力。糖尿病患者在进行运动锻炼前应进行血糖检测,确保血糖在安全范围内。运动过程中要避免低血糖。此外,患者还应根据自己的身体状况和医生建议选择合适的运动项目和强度。

(作者供职于山东省滨州市中医医院体检中心)

心电图监护是一种常见的医疗技术,通过记录心脏电活动的变化,帮助医生对心脏健康状况进行监测和诊断。在护理常见心律失常的过程中,心电图监护起着至关重要的作用。

心电图监护的原理

心电图监护通过一种叫做心电图的检查,记录心脏在工作时所产生的电信号。这些信号能够揭示心脏的节律、速率及其他潜在的异常情况。心电图监护包括贴在患者胸部的电极,以及连接到心电图监护仪的导线。该仪器能够显示心电图并记录下来,供医护人员分析。

心电图监护的应用

监测心律 心电图监护最直接的应用就是监测心脏的节律。对于心律失常患者来说,及时准确地监测心律是非常重要的。通过心电图监护,医护人员能够实时了解患者的心脏情况,对于突发的心率异常能够及时采取应对措施,保证患者的安全。

诊断心律失常 除了监测,心电图监护还可以帮助医生诊断心律失常。心电图能够清晰地显示出心电图信号的变化,从而帮助医生判断患者是否存在心跳过快、过缓、早搏等心律失常的情况。这对于制定治疗方案和随访监测非常有帮助。

指导治疗 心电图监护在心律失常的治疗中也发挥着重要作用。在患者出现心律失常时,医生可以根据心电图监护数据快速做出诊断,并且有针对性地进行治疗,比如使用药物进行治疗等。

心电图监护的注意事项

正确放置电极 正确放置心电图监护电极对于获得准确的心电图数据至关重要。医护人员在操作时需要严格按照规范进行电极的放置,以免出现误诊或漏诊的情况。

定期校准仪器 心电图监护仪器需要定期校准,以确保其显示的数据准确可靠。定期检查心电图监护仪器的工作状况,对于预防仪器故障非常重要。

专业人员操作 心电图监护需要专业人员进行操作和解读,医护人员需要接受相关的培训,掌握心电图的解读技能,并严格按照规范进行操作,确保患者得到准确有效的心电图监护服务。

心电图监护技术在常见心律失常护理中的应用,为医护人员提供了重要的监测和干预手段,帮助患者及时发现和处理心律失常问题。通过定期进行心电图监护,可以有效监测患者的心脏电活动,及时发现心律失常的迹象,为医生提供重要的诊断依据和治疗方案制定参考。

同时,心电图监护设备的不断创新与进步也为心律失常的护理提供了更精准、更便捷的技术支持,有助于提高护理质量和患者的生存率。在未来,随着医疗技术的不断发展,心电图监护技术必将在心律失常的护理中发挥更加重要的作用,为患者带来更好的医疗体验和疗效。

(作者供职于山东省东营市河口区妇幼保健院)

血液透析患者的饮食护理

□王爱英

血液透析是治疗肾功能衰竭的有效方法之一,而进行血液透析的过程中,患者的饮食护理至关重要。

饮食护理包括哪些方面 控制水分的摄入 血液透析患者需要严格控制水分摄入,以避免水肿和心力衰竭等并发症。建议患者根据医生的建议和自身情况,合理安排每日水分摄入量。一般来说,每日水分摄入量应等于每日尿量加上500毫升。

控制盐分的摄入 高盐饮食会导致水肿,加重心脏负担。建议每日盐摄入量不超过3克。同时,患者应避免食用高钠食品,高钠食品是指100克食品含钠超过1克,包括鸡精、味精、腐乳等。

控制蛋白质的摄入 血液透析患者需要适当控制蛋白质的摄入,建议患者选择优质低蛋白食品,如瘦肉、蛋、奶等。同时,应避免食用高蛋白食品,如豆类、坚果等。

控制脂肪的摄入 高脂肪饮食会导致心血管疾病等并发症,建议患者选择低脂肪食品,如鱼类、瘦肉、豆类等。同时,患者应避免食用高脂肪食品,如油炸食品、肥肉等。

控制钾的摄入 高钾血症是血液透析患者常见的并发症之一,严重时可能导致心跳骤停。建议患者选择低钾食品,如绿叶蔬菜、水果等。同时,患者应避免食用高钾食品,如香蕉、土豆等。

控制磷的摄入 透析控制水分的摄入 透析患者过多摄入水分可能导致中毒及心血管并发症。食物按含水量不同分为高水分、中等水分、低水分。高水分食物包括豆浆、牛奶、面条等。中等水分食物包括猪肉、虾等。低水分食物包括小米、糯米等。

保持营养均衡 血液透析患者需要保持营养均衡,建议患者遵循医生的建议,合理搭配食品,保证摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素。

其他注意事项 血液透析患者除了饮食护理,还要注意其他方面。**心理护理** 血液透析是一种长期治疗过程,患者可能会产生焦虑、恐惧等心理问题。护理人员应关注患者的心理状态,给予适当的心理疏导和支持。

监测生命体征 在透析过程中,护理人员应密切监测患者的生命体征,如血压、心率、呼吸等,以及观察患者是否出现不良反应。

保护血管通路 血管通路是血液透析患者的生命线,护理人员应定期检查血管通路的情况,保持管道通畅,防止感染和血栓形成。

预防并发症 血液透析过程中可能会出现各种并发症,如低血压、高血钾等。护理人员应采取预防措施,如控制水分和盐分的摄入量,定期监测电解质和血糖等。

(作者供职于山东省潍坊潍城经济开发区)

心电图监护在心律失常护理中的应用

□付志红

扩张型心肌病的治疗方法

□陈春英

扩张型心肌病在生活中不太常见,其发病率大约为19/100000,其中男性多于女性,比例大致是2.5:1。

所谓的扩张型心肌病,并不是很多人想象中那样,与反复心肌梗死、高血压病、酒精性心肌病等类似病症相关,其发病原因也与这几类疾病有较大的区别,更多的病因在于基因、常染色体显性遗传造成的心肌原发性病变,主要表现为心力衰竭,在超声图像上可看到心脏扩大,呈球形心,心脏射血分数下降。

扩张型心肌病的治疗方法包括药物治疗、手术治疗和其他治

疗。

药物治疗

血管紧张素转化酶抑制剂 包括培哚普利、依那普利等,适用于所有左心室射血分数低于40%的患者。培哚普利可扩张大、小动脉,减少血容量,降低系统血管阻力,常见不良反应为头痛、眩晕、疲乏、嗜睡、恶心、咳嗽;依那普利对血管紧张素转化酶起强烈抑制作用,可使全身血管舒张,血压下降,常用于治疗高血压病。

β 受体拮抗剂 如美托洛尔等,适用于所有左心室射血分数低于40%的患者。美托洛尔用于

见不良反应为眩晕、头痛、疲倦、失眠、多梦。

盐皮质激素受体拮抗剂 包括依普利酮和螺内酯,适用于使用血管紧张素转化酶抑制剂和 β 受体拮抗剂后症状不缓解,且没有相关肾功能疾病的患者,用药期间要密切监测患者的电解质水平。

利尿剂 包括呋塞米、氢氯噻嗪等,能有效改善胸闷、气短和水肿等症状。常见不良反应为电解质紊乱。

洋地黄 主要用于减慢患者的心室率,同时增加心肌收缩能力,改善症状。但是洋地黄排泄

缓慢,容易蓄积导致中毒。

手术治疗

严重心力衰竭 经内科治疗无效果的患者可以考虑心脏手术或心脏移植。

埋藏式除颤器 心功能明显减退的扩张型心肌病患者极易出现室性心动过速、心室颤动等危及生命的恶性心律失常,可以通过植入埋藏式除颤器进行预防。

心脏辅助装置 如左心室辅助泵、主动脉内气囊反搏,可帮助维持终末期扩张型心肌病患者的

心脏功能,为心脏移植手术争取时间。

心脏移植手术 这是目前治疗终末期扩张型心肌病最有效的方法。

其他治疗

部分心力衰竭患者可采取心脏同步化治疗。

综上所述,虽然扩张型心肌病在我国的发病率不是很高,但仍然属于对人体有重大危害的疾病。需要注意的是,发病率低不等于疾病危险性低,如果出现类似症状,一定要寻求专业医生的帮助,接受科学的治疗。

(作者供职于河南省开封市第三人民医院/开封市祥符区第一人民医院心血管内科)