

心血管疾病患者健康体检注意事项

▲河南省驻马店市中心医院 陈倩

冬天是心脑血管病高发的季节，突发心肌梗，脑卒中的新闻就多一些。对于“心梗”这个词，大家应该已经不怎么陌生了，很多知名人士也因为“它”而离我们远去，每次降温都是不小的挑战。那么对于我们大家来说，在日常的健康体检中有哪些注意事项呢？

血液生化检查 血流变检查主要是通过检测全血高切黏度、全血中切黏度、全血低切黏度等的检测，监测是否存在高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、心肌梗死、血栓形成等危险因素。这对于预防心脏病严重以及其他各种并发症是非常重要的。

心脏彩超检查 心脏彩超主要是对心脏的健康状况进行检查，同时，排查是否有高血压性、动脉硬化性、风湿性、先天性等心脏病变及心肌病。

适应证：心脏瓣膜病，先天性心脏病，

心肌病，心包疾病，心脏肿瘤，冠心病，高血压性心脏病。

注意事项，受检者需安静状态，平卧或左侧卧位，暴露左侧胸部，保持均匀呼吸。

心电图、动态心电图及动态血压检查 动态心电图是通过动态心电图仪在患者心电活动的过程，并借助计算机进行分析处理，以发现在常规体表心电图检查时心律失常和心肌缺血等。

无创中心动脉压检测 中心动脉压指的是主动脉的血压，一般指升主动脉根部所承受的侧压力。相对于周围动脉压，中心动脉压能够更准确地预测心血管风险。

适应证：用于临床动脉硬化的早期诊断及筛查。评价降压药物的疗效，优化抗高血压治疗方案。禁忌证：18岁以下未成年人。使用人工肺患者。不能以触诊方式确认动脉位置者。检查前注意事项：检查前半小时不

吸烟、不喝咖啡、不做剧烈运动。

检查中配合：安静状态，取坐位，放松身体，平静呼吸。左手桡动脉测量中心动脉压，右手肱动脉测量血压。

血管弹性检查 血管弹性检查通过对大血管动脉僵硬度和动脉阻塞程度进行早期检测以及早发现动脉粥样硬化性病变。

(1) 适应证：走路时足痛，足麻无力，停下休息可改善症状者。长期吸烟、饮酒、高血脂、高胆固醇过于肥胖者。高血压、糖尿病患者。有高血压、冠心病、糖尿病、脑血栓等慢性病家族史者。

(2) 注意事项：环境准备，检查室温度保持在22℃~26℃。数据资料准备，身高、体重、年龄、肥胖指数。受检者测量前安静休息5分钟。衣服不要穿得太厚；检查时保持安静、不移动身体、放松全身。心理准备，足踝的部分感觉会比手臂紧。

冠状动脉CT检查 冠状动脉CT检查是一项用于检查冠状动脉血管是否正常的一项辅助检查。通过冠状动脉CT检查了解冠状动脉的解剖无畸形及无阻塞性病变。

(1) 适应证：年龄40岁以上，有糖尿病、高血压、高血脂病史，有大量饮酒、吸烟等不良生活习惯，有心血管疾病家族史；有活动后胸痛、胸闷病史；心肌缺血表现者。禁忌证：颅脑外伤；脑血管意外；严重肝肾功能障碍不良以及碘过敏者禁用。

(2) 注意事项：有碘过敏史者，不能做CT增强检查；增强检查须注射造影剂，请按医嘱禁食，但应充足喝水，并携带CT检查片；说明既往患病情况，如有心脏病，哮喘及过敏一定说明；患有甲状腺功能亢进症或患者须知卡中所列高危因素请提前说明。注射造影剂治疗室观察半小时；心律失常患者需控制后才能检查。

提高卧床老人生活质量，从做好皮肤护理开始

▲四川省泸州市泸县兆雅中心卫生院 段玫雯

老年人的皮肤会因年龄增长出现一些退行性变化，导致他们的皮肤状态更为脆弱，抗感染能力下降，还容易因营养不良导致皮下组织变得更薄。

如果是长期卧床的老年人，还会因为不能自行移动，经常保持同一姿势躺卧，会出现压疮、感染、坏死等皮肤问题，从而对其生活质量造成不良影响。对于卧床老人的生活质量提升，需要从皮肤护理开始。

保持床铺整洁 卧床老人所使用的被褥必须保持清洁、干燥，且床铺平整，床单上不得有食物碎屑及褶皱，避免增加对皮肤的摩擦，造成皮肤损伤。每天需要对其全身皮肤进行检查，尤其是骨头隆起及骨关节处，如果发现发红、压痕、发热、变硬、肿胀等问题，需及时进行有效处理。

注意皮肤清洁 每日使用温水对卧床老人的皮肤进行擦洗，在其排泄或出汗后，需及时进行清理并擦洗干净。在进行擦洗时可选择弱酸性香皂或温和的清洁产品，不得使用碱性肥皂，擦洗时要保证动作轻柔。

防止皮肤干燥 协助卧床老人增加日常饮水量，补充水果和蔬菜，确保维生素等营养成分对其表皮细胞进行滋养。如果出现皮肤干燥问题，可以使用适宜的护肤产品，并顺着毛发的生长方向进行涂抹，锁住表皮细胞的水分。

定时调整体位 为了避免卧床老人出现压力性损伤，每2小时帮助其进行1次翻身，如果不得长时间坐轮椅或椅子，每15分钟帮助其进行1次体位更换。在帮助老人进行翻身或体位变换时，可以借助海绵垫、气垫、软枕等物品进行保护；动作要轻柔，不得生硬用力地拖拽拉扯。

进行适当按摩 为了促进卧床老人的血液循环，可以对正常皮肤进行适当的按摩，但是需要避开骨头隆起处及出现发热、

红肿等问题的部位。

选择适宜衣物 卧床老人的衣物需以棉制品为主，衣物也要宽松，防止过紧造成皮肤勒痕，衣物上不得带有纽扣、拉链等坚硬物。

做好失禁的护理 如果卧床老人出现失禁问题，需要及时了解失禁原因并进行针对性治疗。同时，将皮肤保护膜用于局部皮肤，避免皮肤长期被粪液、尿液浸渍。

养成良好的生活习惯 调节卧床老人体内各项激素分泌平衡，可以促进其皮肤代谢，因此需要保证睡眠充足、保持愉悦的心情、进行适当床上运动、确保饮食平衡。

其它注意事项 不能使用橡胶圈隔开床与老人的压疮部位，如若隔开会使被圈住部位的血液循环受到影响，造成局部变硬、肿胀等，还会增加接触部位皮肤的温度，引发瘙痒症状。

老人躺卧时，身体与床的角度不得超过30°，防止老人身体下滑产生摩擦力，造成皮肤损伤。

发热、红肿部位不能进行按摩，避免增加该部位的摩擦力和压力，从而造成压疮。

不得为了保持老人皮肤干燥使用爽身粉等粉末类产品，避免造成老人毛孔堵塞，影响皮肤健康和呼吸。

综上所述，如果家中老人需要长期卧床，家属可以采取上述护理措施，预防出现褥疮、压疮、感染等问题，一旦出现皮肤问题，需及时向专业医师求助，避免造成问题恶化。

此外，卧床老人的家属需要增加对老人皮肤护理的关注度，学习专业的知识和经验，帮助老人做好皮肤护理，可以及时有效的处理老人的皮肤问题，从而减轻卧床老人的额外痛苦，让其生活质量得到提升。

超声检查检测卵泡常识普及

▲河南电力医院 特检科 黄炎

随着三胎政策放开，很多拼“二胎”“三胎”的备孕宝妈来监测卵泡，经阴道超声已成为普遍、常规、不可或缺的一种影像学检查手段。但关于超声卵泡监测检查的相关知识和注意事项，您知道多少？本文就带大家一起了解超声卵泡监测的相关知识。

经阴道彩超对监测卵泡发育和子宫内膜形态已成为普及的方法，可动态测量卵泡的直径，观察卵泡的破裂，子宫内膜厚度、形态等。方便、精确，可重复性且价廉、无创伤，指导同房授精时间点，提升受孕成功率。

超声卵泡监测的内容 (1) 卵泡个数。(2) 卵泡形态。(3) 卵泡大小——卵泡检测的主要指标。(4) 卵泡生长速度。监测排卵时，通过对卵泡增长速度的动态对比评估，可以了解卵泡的生长发育情况，预测是否能排卵及排卵时间。(5) 卵泡内部回声。(6) 有无排卵。

超声监测排卵检查 自然周期卵泡监测时机一般在月经周期第9天开始。月经周期规律者，正常情况下分别在月经的第9、11、13、14天至排卵日进行超声卵泡监测；月经周期不规律的患者，需要事先观察卵巢大小，根据卵巢内卵泡大小决定接下来的超声监测排卵时间，当卵泡直径≥12mm时，可3天或1周复查1次；卵泡直径>15mm时，应每天监测直至排卵。某些特殊情况在排卵发生后仍需进行超声监测，如黄体功能不全患者排卵后第2~9天、第11~14天仍需分别监测一次，观察黄体的生成与萎缩时间。具体监测时间主要根据患者的月经周期而定，可根据前一次观察情况调整检查时机与频次。

靠近排卵时正常或优势卵泡的声像图有哪些特征？ (1) 卵泡最大直径达20mm(成熟卵泡范围为17~24mm)，直径小于17mm者为非成熟卵泡。

(2) 卵泡外形饱满呈圆形或椭圆形，

壁薄而清晰，或可见内壁“金字塔样”高回声的卵丘，多在排卵前24~30小时易于显示。有时也可见优势卵泡周围有一低回声晕(多由排卵前卵泡膜组织水肿所致)。

(3) 卵泡位置移向卵巢表面，且一侧无卵巢组织覆盖，并向外突出。

常见卵泡生长发育异常现象有哪些？

(1) 卵泡发育不良或无卵泡发育。卵泡生长缓慢或未见卵泡发育，或卵巢内仅有直径小于5mm的小圆形无回声区，监测过程中不见卵泡逐渐增大。

(2) 无优势卵泡形成。没有直径≥15mm的卵泡，且形态欠规则，张力偏低等表现。

(3) 未破裂卵泡黄素化综合征。优势卵泡形成后卵泡继续增大，直径可达40mm以上，包膜增厚，囊内渐变为不均匀低回声，直到月经来潮后囊泡才减小或消失。未破裂卵泡也可持续生长而形成卵泡滞留，但囊壁薄，张力大，内部呈典型的无回声区。

(4) 延缓排卵。优势卵泡形成的时间一般在月经周期的10~16天，排卵在12~18天，而延迟排卵者排卵可在月经周期的第21~40天。

(5) 多囊泡卵巢。为青春期女性的一种无排卵性月经失调，临床表现为月经稀少与闭经。声像图表现为：卵巢稍大，不饱满，内多发小囊泡，10个左右，直径约5mm。

(6) 多囊卵巢综合征。超声监测排卵简便、可靠，无需做特殊的准备。对于月经周期不规则，有多囊卵巢或者卵泡发育不良等疾病的患者来说，监测排卵对于备孕有着至关重要的作用。