

冠脉介入治疗 小创口解决“心”问题

▲ 河南省郑州市第七人民医院 胥良

随着生活水平的提高，心血管疾病成为危害我们健康的主要疾病之一。其中，冠状动脉疾病是一种较为常见的心血管疾病。为了更好地关爱健康，让我们从“心”开始，了解一种有效的冠脉治疗方式——冠脉介入治疗。

什么是冠脉介入治疗

冠脉介入治疗是对冠状动脉通过介入手段进行干预，包括冠状动脉造影及经皮冠状动脉球囊/药物球囊扩张术及支架植入术。通过穿刺外周血管，常见于右手桡动脉或者右股动脉，穿刺后把导丝、导管送入冠状动脉开口部位。通过注射造影剂，可显示冠状动脉状态，如有无狭窄、闭塞，以评估狭窄程度，判断是否需要植入支架。

患者进行冠脉造影以后，如果冠状动脉严重

狭窄，则可以考虑进行介入治疗。将狭窄或者闭塞的血管，通过物理手段撑开，恢复冠脉血流。

冠脉介入治疗的优点

创伤小 相较于传统的心脏搭桥手术，冠脉介入治疗无需开胸，手术创口小，痛苦少，术后恢复快。

疗效显著 冠脉介入治疗能够迅速改善心肌缺血、缺氧症状，提高患者的生活质量。

安全性高 随着技术的不断发展，冠脉介入治疗的并发症发生率已显著降低，相对较为安全。

术后恢复快 由于手术创伤较小，患者术后恢复较快，一般术后 2~3 天即可出院。

冠脉介入术后护理措施

观察病情 密切观察患者的生命体征，包

括心率、血压、呼吸等，以及心电图变化，以便及时发现异常情况。

穿刺部位护理 术后需对穿刺部位进行压迫止血，观察穿刺部位有无出血、血肿等情况，保持穿刺部位的清洁和干燥。

饮食调整 术后患者需保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯，多吃新鲜蔬菜和水果，避免暴饮暴食。

运动与休息 术后患者需要适当休息，避免过度劳累。在医生建议下进行适当的运动锻炼，以促进身体的康复。

控制危险因素 积极控制高血压、高血脂、糖尿病等危险因素，遵循医生的药物治疗方案，切勿随意停药或改变药物剂量。

情绪调节 保持良好的心态，避免过度紧张和焦虑。可通过与家人和朋友交流、听音乐、

做深呼吸等方式来缓解情绪压力。

定期复查 术后需按照医生的建议定期进行复查，以便及时了解病情变化，调整治疗方案。

冠脉介入治疗是一种有效的冠脉疾病治疗方法，具有创伤小、疗效显著、安全性高等优点。患者在接受冠脉介入治疗后，需注意观察病情、穿刺部位护理、饮食调整、运动与休息、控制危险因素、情绪调节及定期复查等方面。通过精心的术后护理措施，可以提高患者的治疗效果和生活质量，降低心血管事件的发生率。

关爱健康，从“心”开始。让我们积极关注心血管健康，了解冠脉介入治疗的相关知识，做好术后护理措施，共同守护我们的身心健康。在面对心血管疾病的挑战时，保持乐观积极的心态，与医生密切沟通，共同战胜疾病。

连续动态血糖监测：改变糖尿病管理的新方法

▲ 广东省陆丰市人民医院 杨育生

糖尿病是一个全球性的健康问题，影响着数百万人的生活质量。根据世界卫生组织的数据，全球有超过 4 亿的糖尿病患者，这个数字预计将在未来几年内持续增长。糖尿病管理的一个核心组成部分是对血糖水平的监测和调控。

什么是连续动态血糖监测（CGM）

连续动态血糖监测是一种使用高度敏感的传感器实时监测血糖水平的技术。这种传感器通常被植入皮肤下，能够每几分钟自动测量一次血糖，从而生成一个连续的血糖数据曲线。与传统的指尖采血方法不同，CGM 能够在一天中的任何时候提供血糖水平的实时信息，包括饭前、饭后、甚至是在睡眠期间。这不仅使得患者能够更好地理解自己的血糖波动模式，而且有助于医生更准确地制定和调整治疗方案。

通过使用无线连接或蓝牙技术，CGM 设备还可以将这些数据传输到智能手机或其他数字设备上，使得用户和医疗专业人员能够更容易地访问和分析这些信息。因此，CGM 不仅仅是一种监测工具，也是一种数据分析和医疗决策的重要手段。

与传统血糖监测方法的比较

连续动态血糖监测与传统的指尖采血测试存在着显著的区别。传统的方法虽然成熟且普遍接受，但存在一些明显的局限性。首先，它是一种间歇性的测试，通常只在吃饭前后或按照医嘱进行，这样无法捕捉到一天中血糖的动态变化。其次，这种方法对患者来说可能相当不便，因为需要反复地进行指尖刺痛和采血。最后，手动测试通常只能提供即时的血糖水平，缺乏长期趋势和模式的数据，这对于全面的糖尿病管理是不够的。

相较之下，CGM 能够提供连续的、全面的血糖数据，包括饭前、饭后、运动期间，以及夜间睡眠时的血糖水平。这些信息有助于患者和医生更全面地理解糖尿病的控制状态，以及如何优化治疗方案。

CGM 的优势

传统的指尖采血测试只能提供单一时间点的血糖值，而 CGM 能够生成一天 24 小时的详细血糖曲线。这种连续的信息记录能够帮助患者更好地捕捉到血糖的突然波动，如暂时性

的低血糖或餐后的高血糖。而这些瞬时波动在传统的检测方法中可能会被忽略，但对患者的健康和生活质量却可能产生重大影响。

由于 CGM 可以提供长期的血糖趋势和模式，医生可以基于这些信息来优化药物方案、饮食建议或生活方式指导。长期的数据不仅能够反映出患者的整体控制情况，还可以揭示某些特定事件（如运动、应激或疾病）与血糖的关联。这种深度分析对于制定个体化的治疗策略非常有价值。

此外，与其他医疗设备相比，CGM 拥有更高的便携性和舒适性。患者无需经常进行痛苦的指尖刺痛，也无需为记录数据而感到繁琐。设备可以自动、无缝地记录并传输所有数据，提高了患者的依从性，使他们更愿意长时间使用该设备。

如何使用 CGM

连续动态血糖监测系统通常由三个主要组件组成：一个皮肤下传感器，一个连接到传感器的透明器，以及一个用于接收和显示数据的接收器或智能手机。虽然不同品牌和型号的 CGM 系统可能有些许差异，但大多数系统的基本操作和使用方法都是相似的。通常，制造商会提供详细的用户手册或在线教程。在安装传感器之前，应仔细阅读所有指导，并按照医生的建议来进行。

传感器通常需要植入皮肤下的脂肪层中，这通常在腹部或上臂进行。安装过程通常是这样的：首先清洁和消毒皮肤表面，然后使用配套的设备将传感器插入皮肤。一旦传感器安装完成，透明器便会连接到它上面，开始接收和传输血糖数据。

在传感器和透明器连接并激活后，接下来就是设置接收器或智能手机应用。大多数现代 CGM 系统都可以与特定的智能手机应用配对，通过蓝牙或其他无线技术将数据传输到手机或其他移动设备上。一旦设备配对成功，就可以开始接收实时的血糖数据和警报。

数据解读是 CGM 系统的另一个重要方面。除了实时的血糖读数外，大多数 CGM 应用还提供一系列其他功能，例如显示血糖趋势图，发出低血糖或高血糖警报，以及生成各种报告和总结。这些功能可以帮助患者更全面地了解自己的血糖状况，以便更有效地管理糖尿病。

心脏瓣膜病术后用药有讲究

▲ 广东省高州市人民医院 陈泽科

心脏瓣膜病是一种严重的心血管疾病，通常需要手术治疗。心脏瓣膜病术后用药是术后恢复的重要组成部分。通过正确使用药物，患者可以更好地应对心脏瓣膜病，提高生活质量，减少复发，使他们能够过上更加健康和积极的生活。

心脏瓣膜病的背景

心脏有四个瓣膜：二尖瓣、三尖瓣、主动脉瓣和肺动脉瓣。这些瓣膜在维持心脏正常功能中起着关键作用，但由于多种原因，如风湿、先天性缺陷、退行性疾病或感染，这些瓣膜可能会受损出现狭窄或关闭不全，导致心脏无法有效泵血。在这种情况下，患者可能需要心脏瓣膜手术来修复或替换受损的瓣膜。术后的恢复过程药物治疗起到了至关重要的作用。

术后用药的重要性

防止血栓形成 由于瓣膜成形环、人工瓣膜不适人体本身组织，血液容易在其及其周围凝固、造成血栓。术后的心脏瓣膜病患者通常需要长时间的床上休息，导致血栓形成的风险增加。抗凝血药可以减少血栓的形成，降低心脑血管并发症的风险。

控制心律失常 术后心脏瓣膜患者容易出现心律失常，抗心律失常药物有助于维持正常的心跳节奏。

降低血压 高血压可增加心脏负荷。降压药可以帮助控制血压，减轻心脏的负担。

保护心脏肌肉 一些药物有助于保护心脏肌肉，减缓瓣膜疾病的进展，延长心脏的寿命。

术后用药原则

个体化治疗 每个患者都有不同的健康状况、药物过敏和耐受性，因此，药物治疗方案应该由医生根据患者的特点制定。

严格遵医嘱 患者应该严格遵守医生的用药指导，按时服药，不要随意更改剂量或停药。

定期复查 患者需要定期复查，以监测用药的效果和可能的副作用。

药物相互作用 患者应该告

诉医生他们正在使用的所有药物，包括处方药、非处方药和补充剂。一些药物可能会相互作用，影响治疗效果。

常见的术后药物

抗生素 术后的患者无需服用抗生素预防感染。但瓣膜术后感染性心内膜炎风险增加，因此当有外伤、伤口感染、细菌性呼吸道感染或牙周炎等时应及时足量应用抗生素。

抗凝血药 植入成形环的瓣膜成形术、生物瓣置换术后需抗凝 3~6 个月，机械瓣置换术后则需终身服用抗凝药防止血栓形成。必须在医生的指导下用药并定期检查凝血功能，若有鼻衄、腹痛、黑便、头痛、昏迷等出血征象应及时医院就诊。

利尿药 术后早期要控制饮水。某些心脏瓣膜病患者可能会积聚体液，导致水肿和高血压。利尿药可以帮助排出多余的体液，减轻这些症状。服用利尿应注意补充钾，并定期抽血检查血钾离子浓度。

抗心律失常药物 对于患有心律失常的患者，医生可能会开处方药物，如美托洛尔、胺碘酮等抗心律失常药物以维持正常的心脏节奏。

降压药 合并有高血压病患者，应积极控制血压，减轻心脏负担。

强心药 术后早期医师根据病人的情况应用强心药，如地高辛。当心率小于 60 次/分、有胃肠道不适、黄绿视等症状时应考虑洋地黄中毒可能，应及时医院就诊。

营养补充剂 术后的患者可能需要额外的营养支持，尤其是那些食欲减退或吸收能力差的患者。医生可能会建议维生素、矿物质或蛋白质补充剂。

