

什么情况下需要进行心电图检查

▲ 桂林市永福县人民医院 秦毅

心电图检查是一种常用的医疗手段，可以帮助医生了解患者的心脏电生理活动。以下情况可能需要接受心电图检查。

心脏疾病诊断

心电图是一种无创性检查手段，可以检测出多种心脏疾病，包括心律失常、心肌缺血、心肌梗死、心肌炎等。这些疾病都可能引起胸闷、心悸、气短、胸痛等症状。例如心律失常可能导致患者感到心跳加速或不规则，而心肌缺血或心肌梗死可能导致胸痛和呼吸困难。通过进行心电图检查，医生可以了解患者心脏的电生理活动，从而诊断是否存在这些心脏疾病。

评估心脏健康状况

心电图可以检测出心脏的电活动情况，从而评估患者的心脏健康状况。通过心电图检查，医生可以了解心脏的节律、传导功能以及心肌的收缩情况等。例如，心电图上的QT 间期延长可能表明患者存在心脏离子通道疾病，如长QT 综合征等；P 波、QRS 波和T 波的变化可能表明患者存在心房扩大、心室肥厚或传导阻滞等。这些信息都有助于评估患者的病情和制定相应的治疗方案。

手术前评估

在进行手术之前，医生可能会要求患者进行心电图检查以了解其心脏状况。尤其是对于老年患者、有心血管疾病史或正在接受某些药物治疗的患者，心电图检查可以帮助医生评估手术风险。如果心电图显示患者存

在严重的心律失常或心肌缺血，那么医生可能需要在进行手术之前进行调整或治疗，以便降低手术风险。

监测治疗效果

心电图可以监测治疗效果，尤其是对于一些药物治疗的患者。例如，抗心律失常、抗高血压药物等都可能对心脏电生理活动产生影响。通过心电图监测可以了解这些药物的效果以及是否出现了不良反应。

预防保健

心电图检查也是一种预防保健手段。对于一些存在心血管疾病风险的人群，例如老年人、糖尿病患者、肥胖患者等，定期进行心电图检查可以及时发现心脏问题，避免病情恶化。对于糖尿病患者，如果心电图显示存在心肌缺血或心律失常等问题，那么医生可能需要调整治疗方案以减少心血管事件的发生。

心电图的局限性

心电图检查虽然是一种无创的、常用的检查手段，但它并不是万能的，并不能检测出所有的心脏疾病。例如结构性心脏病如心脏瓣膜病、先天性心脏病以及心肌病等疾病的确诊，可能需要借助其他的检查手段，如超声心动图、磁共振等。此外，心电图检查结果也可能会受到患者的年龄、性别、生理状态、药物使用等多种因素的影响。例如一些老年患者可能会出现一些心电图上的变化，这些变化可能是由于年龄导致的器官退

化或者心脏电生理变化，这并不一定代表他们患有严重的心脏疾病。同样，一些药物也可能影响到心电图的结果。

如何预防心血管疾病

保持健康的饮食习惯 饮食对心血管健康的影响非常大。建议多吃蔬菜水果、全谷物、瘦肉、鱼类和豆类等富含纤维和营养的食物，同时减少盐和糖的摄入。

适当运动 运动有助于保持健康的体重，强健心肺功能，并可以降低血压。建议每周至少进行 150 min 的中等强度有氧运动，或者 75 min 的高强度有氧运动。同时，进行一些力量训练也是有益的。

控制体重 肥胖会增加许多疾病的风险，包括心血管疾病。保持健康的体重对健康非常重要。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会对心血管健康产生负面影响。戒烟和限制酒精摄入可以降低患心血管疾病的风险。

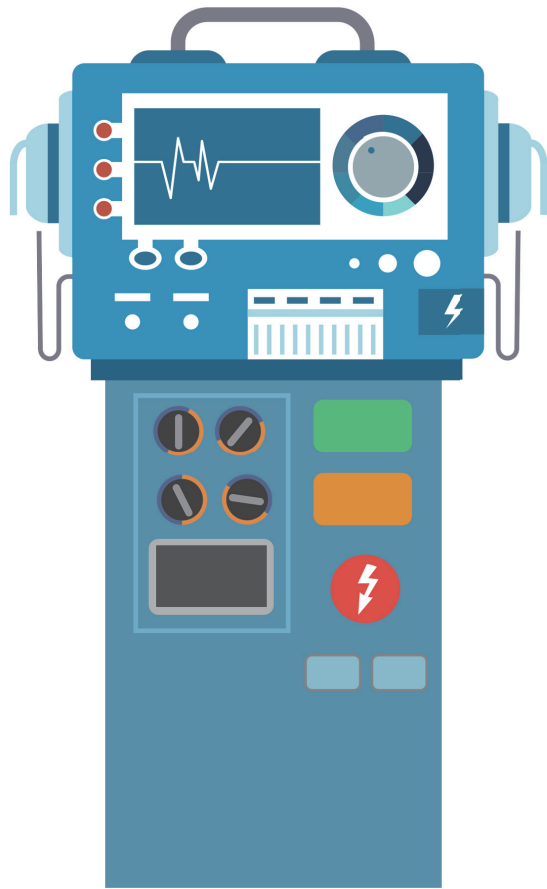
定期体检 定期体检可以帮助及时发现潜在的心血管问题，例如高胆固醇、高血压等，以便早期治疗。

管理压力 长期的精神压力可能对心脏健康产生不良影响。学习一些应对压力的方法，如冥想、放松训练、瑜伽等，可以有助于管理压力。

避免过度用药 一些非处方药和草药可能含有对心脏有害的成分，如布洛芬和麻黄碱等。在服用任何药物之前，应咨询医生或药剂师的建议。

总之，心电图检查是一种非常有用的

医疗手段，可以为医生提供关于患者心脏状况的重要信息。在一些情况下，进行心电图检查是必要的，但它并不是万能的，需要结合患者的具体情况以及其他检查结果综合分析。在日常生活中，我们也应该注意预防保健，保持健康的生活方式并定期体检，以便及时发现和治疗心脏问题。



脑出血的原因有哪些

▲ 广西壮族自治区桂林市人民医院 汪洋

脑出血是危害机体健康较为严重的一种疾病，脑动脉出现堵塞、硬化，或者因各种原因导致血压波动、升高，造成血管无法承受这种压力，使得血管发生破裂，血液流出从而对周围脑组织造成一系列损伤的现象，即称为脑出血。通常情况下，患者会出现头疼、意识模糊、恶心呕吐、肢体活动出现障碍等症状，严重时可能造成及血压升高、呼吸暂停、心跳骤停甚至死亡。

随着我国人口老龄化越来越严重，居民平均年龄的增高，中老年人群发生脑出血的概率不断上升，尤其是生活条件的改善，发病年龄也有年轻化的趋势。另外，由于该病发病速度较快，常合并全身多个脏器功能受到影响，对患者机体造成极大的损害，过后又常面临恢复缓慢、困难或者不能恢复的情况，严重威胁患者生命安全，还给患者家庭增加相当大的经济负担，甚至导致家庭生活出现贫困、崩溃。

导致脑出血的因素

与疾病有关 高血压、糖尿病、脑血管畸形、脑动脉瘤、血管炎、脑肿瘤等，这些疾病均可导致血管壁变薄、变脆进而出现损伤，久而久之之会使得损伤严重，造成脑出血。

与情绪波动有关 当人处于生气、兴奋等及其他的情绪波动极大的状态的时候，



机体的心跳会加速、血压会骤然上升，血管在短时间内不能够承受压力，可导致脑血管出现破裂引起脑出血。

与不良嗜好有关 当患者在喝酒的时候，机体的血压处于上升的状态，机体的凝血机制也会发生改变，脑部的血流速度较快，会推动脑出血的发生。烟草会加速血管动脉硬化的速度，引起各种心脑血管疾病，促使脑出血的发生。还有，饮食也会影响血管情况，饮食中脂肪类及动物内脏等胆固醇含量较高的食物较多，也容易导致血管弹性下降，容易出现血管损伤。

与环境有关 冬天的气候比较寒冷，机

体血管处于收缩的状态，血压会上升，增加血管损伤甚至破裂的风险，一旦破裂即形成脑出血。

与腹压有关 临床上有很多脑出血患者是在卫生间发现的，像一些患有高血压的患者机体存在便秘的情况，在排便时过度用力，会导致腹压猛的增高导致脑出血的发生，这也是为了医护人员提示患者不能够用力解大便的原因。

洗热水澡有关 当我们洗热水澡的时候，我们身体的血管处于扩张的状态，脑部血流速度也会被加快，脑血管受损的机会也会增加。

脑出血发出的求救信号

剧烈的疼痛感 当我们机体出现一些不知道原因导致的头疼，尤其是突然发生的头疼。

眩晕 通常大家坐在那里看东西，感觉天旋地转，还会出现站不稳的情况，容易发生跌倒，特别是老年患者。

肢体麻木 很多脑出血在发生前，患者会感受到肢体出现麻木的感觉，通常是一侧肢体出现麻木，其中无名指的麻木感觉最为明显。同时往往会合并有同侧肢体力量下降、不能准确做动作甚至不能活动、局部肢体感觉迟钝或消失等情况。如果患者上下肢出现无力、不能活动、感觉迟钝

或消失的情况，此时说明情况较为危急和严重，需尽快到医院就医。

如何预防脑出血

高血压患者每日做到按时、按量服用降压药物，并且坚持自我检测血压情况，并做好检测结果的记录，并定期到专科医师处复诊。用药期间也不要随意自行调整药量，避免血压波动幅度过大而增加血管损伤的风险。

在生活中最好能够以相对清淡、易消化的饮食为主，做到荤素搭配，控制盐、油的摄入，还可以吃一些水果补充机体的维生素。同时我们还需要改善不良嗜好，如吸烟、饮酒、熬夜等，因为这些习惯均会加速动脉出现硬化，引发各种疾病或并发症，不利于机体的健康。此外，多吃水果、蔬菜、膳食纤维等食物，促使排便通畅。

任何年龄段的人群都需要做到运动锻炼，培养坚持运动的好习惯，选择自己喜爱的运动方式，当然在运动的过程中，我们需要循序渐进，每日的运动量不宜过大，以身体承受力为主。

对于一些已经确诊为糖尿病、高血压、高血脂等疾病的患者需要做到定期体检，了解疾病控制情况，并配合专科医师进行相应的专科治疗。