

带您了解 24 小时动态心电图

▲ 广西壮族自治区脑科医院 黄利芬

心电图是一种常见而重要的检查工具。通常我们会进行常规心电图检查，以评估心脏的电活动是否正常。然而，这些短暂的检查可能无法捕捉到某些心脏问题，尤其是那些发作不经常或持续时间较短的情况，为了更全面地了解心脏功能，医生可能会建议进行 24 小时动态心电图监测。

什么是 24 小时动态心电图

定义和原理 24 小时动态心电图监测，是一种非侵入性的心脏监测技术。它可以帮助医生了解我们心脏的情况，而无需插管或进行其他不舒服的检查。在这项监测中，需要戴上一个小装置，叫做 24 小时动态心电图仪。这个仪器会记录心脏的电活动，并保存数据供医生分析。它通过一些电极与我们的胸部连接，并记录心电图信号。我们可以正常地进行日常活动，如工作、运动和睡觉，完全不会受到干扰。

与常规心电图的区别和优势 常规心电图是一种短暂的心脏监测技术，只记录患者数分钟的心电活动。而 24 小时动态心电图监测则能够连续记录患者的心电活动，这是它与常规心电图的主要区别。由于能够持续记录心电活动，所以心电图会捕捉到更多类型的心律变化和心脏事件。这一连续记录的优势使得医生能够获得更全面、准确的心脏功能信息，进而更好地评估患者的病情，并制定相应的治疗方案。

为什么要进行 24 小时动态心电图监测

发现心律失常和心脏病的迹象 动态心电图监测有助于发现潜在的心脏病迹象。某些心脏病，如缺血性心脏病、心肌炎和心肌病等，可能会导致心电图出现异常。通过连续记录患者的心电活动，医生可以检测到心电图中的变化，这有助于及早发现患者存在的心脏病变，并采取适当的治疗措施。

评估药物治疗的有效性 对于接受心脏病治疗的患者来说，通过动态心电图监测可以评估药物治疗的有效性，医生能够准确评估药物对心律失常的控制效果，并了解患者是否出现任何药物不良反应。通过分析监测期间的心电图数据，医生可以观察药物治疗对患者心律失常的影响。

针对动态心电图结果的治疗和干预

心律失常的管理和治疗 （1）药物治疗：对于轻度或可控制的心律失常，医生可能会选择使用药物来控制患者的心律。这些药物包括抗心律失常药物、 β 受体阻滞剂、钙通道阻滞剂等。（2）心脏消融术：对于某些心律失常，如室上性心动过速、心房颤动等，医生可能会建议进行心脏消融术。这是一种介入性治疗方法，通过导管在心脏中破坏异常的电路或组织，以恢复正常的心律。（3）心脏起搏器植入：对于一些心律失常，如窦房结功能障碍、高度或完全性房室传导

阻滞等，医生可能会考虑植入心脏起搏器。

心脏病的诊断和治疗 （1）心脏超声检查：超声心动图使用声波来生成心脏的图像，可以提供详细的心脏结构和功能信息。医生可以通过超声心动图评估心脏病的类型和严重程度，并进一步指导治疗方案。（2）冠状动脉造影：对于怀疑存在冠心病的患者，医生可能会进行冠状动脉造影。这是一种介入性检查方法，通过将造影剂注入冠状动脉，使用 X 射线成像来评估冠状动脉是否存在狭窄或阻塞。（3）心血管手术：对于某些心脏病，如冠心病、心脏瓣膜病等，可能需要进行心血管手术。心血管手术的目的是修复或替换受损的心脏组织或瓣膜，以恢复心脏的正常功能。

生活方式和康复建议 （1）健康饮食：

患者应该采用均衡的饮食，低盐、低脂、低胆固醇，多摄入蔬菜、水果、全谷物和健康脂肪。（2）适量运动：根据患者的具体情况，医生会推荐适量的有氧运动，如散步、游泳、骑自行车等。（3）心理支持：心脏病和心律失常可能对患者造成一定的心理负担。医生会建议患者寻求心理支持，如心理咨询或心脏康复程序，以帮助患者应对情绪压力和焦虑。（4）定期随访：患者需要定期进行心电图监测和心脏功能评估，以确保病情的稳定和及时调整治疗方案。

作为一种非侵入性的心电图监测方法，动态心电图能够提供连续、全天候的心电活动记录，为医生提供了更全面、准确的信息，用于诊断和治疗心律失常与心脏病。



致命的牛肉馅饼

▲ 郑州人民医院 张大龙

小乔人高马大，家庭幸福美满，却未曾想差点被一块儿牛肉馅饼要了性命，怎么回事呢？

六月最热的一天，小乔工作有点忙，于是从冰箱里翻出前一晚吃剩的牛肉馅饼，微波炉稍稍加热，填饱肚子就午休了。几个小时后，他睡梦中感觉有点恶心、腹痛，直到晚上腹泻了几次后肚子才好点，但是浑身不得劲，还有点低烧。作为护士的媳妇不放心，硬拉着小乔来医院做了检查，还没等结果完全出来，小乔的病情发展迅速直接住进了 ICU，被诊断为脓毒症。接下来的一个月，小乔可谓是出生入死，幸亏治疗及时，捡了一条命。

什么是脓毒症

脓毒症是一种由感染引起全身炎症反应综合症，常见于严重创伤或感染性疾病的患者。发病原因包括细菌、真菌、病毒及寄生虫等引起的感染，导致机体炎症反应及免疫调节失衡。

脓毒症的发病原因

细菌、真菌、病毒及寄生虫等都可引起感染，而造成脓毒症血症，常见于严重创伤或感染性疾病的患者。感染会引起全身炎症反应，其发病与机体炎症反应及免疫调节失衡有关。

脓毒症的临床表现

主要表现为寒战、发热（或低体温）、心慌、气促、精神状态改变等症状。

脓毒症可发展为严重脓毒症和脓毒性休克，可导致器官功能及循环障碍，危及生命。

脓毒症的治疗

脓毒症的治疗方法包括病因治疗、支持性治疗和免疫调理治疗。病因治疗主要包括早期清除感染病灶和使用有效抗生素；支持治疗旨在维持机体生理功能，包括早期循环复苏、机械通气、肾脏替代治疗等；免疫调理治疗则瞄准影响免疫炎症反应的治疗方式。

小乔素来身体健壮，怎么会得这种疾病呢？根据他的病史，不难看出，冰箱里隔夜的牛肉馅饼，就是罪魁祸首。众所周知，隔夜菜不能吃，尤其是冰箱里拿出来的，如果存放不佳，加热又不彻底，李斯特菌等细菌就会趁虚而入，感染人体，进入人体中之后，肠道会受到损伤，肠壁变薄，细菌就会更容易通过肠壁进入到血液当中，导致脓毒血症，人体的血液是不断流动的，会通向各个部位，李斯特菌随着血液进入到心脏及大脑等部位，引起不良反应，甚至还可能会导致休克，甚至死亡。

很多人会将冰箱当成了一个神奇的存在，认为在炎热的夏天，无论什么食物，只要放在冰箱里，就不会变质腐坏。但是冰箱不是万能柜，相反它还是很多细菌的储存室，所有从冰箱里拿出来的食物，需要彻底加热后才能食用，不然，再健壮的身体，也扛不住各种细菌千军万马的袭来。

胆囊炎的预防与治疗

▲ 山东省菏泽市牡丹区小留镇中心卫生 黄守华

你是否经历过突如其来的右上腹剧痛，伴有恶心、呕吐，甚至痛到肩膀和背部？这可能是胆囊炎在“敲警钟”！胆囊作为人体消化系统的重要一员，负责储存和分泌胆汁，帮助消化脂肪。但当胆囊发炎时，就会严重影响我们的生活质量。今天，就让我们一起来了解胆囊炎的预防和治疗方法，守护我们宝贵的“胆量”。

胆囊炎的“真面目”

胆囊炎是指胆囊发生的炎症，主要分为急性胆囊炎和慢性胆囊炎两种。急性胆囊炎发作凶猛，常常让人痛不欲生；而慢性胆囊炎则像个“隐形杀手”，初期症状不明显，容易被忽视，最终可能导致胆囊功能受损。

胆囊炎的“幕后黑手”

胆囊炎的发生与多种因素相关，主要包括：**胆囊结石** 这是导致胆囊炎最常见的原因，就像河流中出现了“拦路虎”，阻碍了胆汁的正常流动。

细菌感染 细菌可通过血液、淋巴等途径侵入胆囊，引起炎症反应。

胆道蛔虫 蛔虫“误入歧途”进入胆道，也会引发胆囊炎。

其他因素 如长期高脂饮食、肥胖、糖尿病、胃肠道手术等，都会增加患胆囊炎的风险。

识别胆囊炎的“求救信号”

急性胆囊炎 右上腹剧烈疼痛，可放射至右肩、背部，常在进食油腻食物后加重；恶心、呕吐、食欲不振；发热、寒颤。

慢性胆囊炎 右上腹隐痛、腹胀、嗝气、

消化不良，症状时轻时重；部分患者可能没有明显症状。

远离胆囊炎的“包围圈”

预防胆囊炎，要从生活习惯入手：

合理膳食 饮食规律，避免暴饮暴食。减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，如肥肉、动物内脏等。多吃新鲜蔬菜、水果，补充膳食纤维。少喝酒或不喝酒。多饮水，每天饮水 1500~2000 ml，有助于稀释胆汁，防止胆汁淤滞。

积极运动 坚持体育锻炼，控制体重，避免肥胖。

定期体检 特别是胆囊结石高危人群，更要定期进行 B 超等检查，早发现、早治疗。

击退胆囊炎的“利器”

胆囊炎的治疗方法需要根据具体病情而定：

保守治疗 适用于轻症急性胆囊炎或慢性胆囊炎，主要包括：禁食、胃肠减压；抗生素治疗，控制感染；解痉、止痛药物治疗。

手术治疗 适用于保守治疗无效或出现并发症的患者，分为开放手术和腹腔镜手术，目前主要采用微创的腹腔镜手术，具有创伤小、恢复快的优点。腹腔镜手术根据病情可选择腹腔镜下胆囊切除术、腹腔镜下胆囊大部分切除术、腹腔镜下胆囊造瘘术、腹腔镜下保胆取石术等。

胆囊炎虽然常见，但只要我们积极预防，树立健康的生活方式，就能有效降低患病风险。如果出现疑似症状，应及时就医，在专业医生的指导下进行规范治疗，才能早日恢复健康。