

急性冠脉综合症的预防与康复

▲ 武汉亚洲心脏病总医院综合 ICU 江飞虎

急性冠脉综合征常因冠状动脉供血不足而突发，是严重威胁生命健康的急症。通过学习预防和康复措施，可以有效降低发病风险和改善病后生活质量。

急性冠脉综合症的病因及高危因素

急性冠脉综合征是冠状动脉突然供血不足导致的一组临床表现，其主要病因包括动脉粥样硬化斑块破裂、冠状动脉痉挛等。高危因素例如年龄增加会使血管弹性降低，容易形成斑块。激素水平的变化如更年期女性雌激素降低，也增加了发病风险。家族史是不可忽视的因素，有心血管疾病家族史的人群发病风险显著提高。另外，不健康的生活习惯如吸烟、饮酒、高脂高盐饮食及缺乏运动都会显著增加患急性冠脉综合征的可能性。了解这些高危因素后，采取相应的预

防措施至关重要。例如，通过改变生活方式和饮食习惯、定期健康体检等，可以有效降低急性冠脉综合征的发病风险。在日常生活中，避免过度劳累和精神紧张也是预防措施之一，这对于身处快节奏工作环境中的人员尤为重要。

急性冠脉综合症的预防措施

为了有效预防急性冠脉综合征，生活方式的调整尤为关键。首先，健康饮食是基础，建议减少高脂高盐食物的摄入，增加富含膳食纤维和抗氧化物的水果、蔬菜、全谷物等食物。其次，定期锻炼可以改善心脏功能，建议每周进行至少 150 min 的中等强度有氧运动，如快走、慢跑等。同时，戒烟限酒也是重要的一步，吸烟会导致动脉硬化，增加心血管疾病的风险，而适量饮酒可以保

护心脏，但过量会有害。控制体重和血压也是关键，保持体重在健康范围内对于心脏健康大有裨益。此外，心理健康同样不可忽视，长期的心理压力会增加心脏病的风险，建议通过心理咨询或放松练习来减轻压力。总之，通过这些综合性的生活方式调整，可以显著降低急性冠脉综合征的发生风险，保护心血管系统的健康。

急性冠脉综合症的康复建议

急性冠脉综合征的康复过程是一个系统而持续的过程，涵盖药物治疗、心理支持和运动康复等方面。药物治疗方面，通常包括抗血小板药物、他汀类药物和 β 受体阻滞剂等，这些药物可以帮助防止血栓形成和降低胆固醇水平。然而，合理使用药物及遵循医嘱尤为关键，以避免潜在

不良反应。心理支持也不可忽视，患者常常会感受到焦虑和抑郁，建议通过心理咨询来缓解压力，保持积极心态。在运动康复方面，适度的有氧运动如散步、游泳和骑自行车等，有助于改善心脏功能。开始时应从低强度逐渐增加，以免过度劳累。定期检查和随访亦是康复过程中不可缺少的一环，通过与医生的密切沟通，调整康复计划，有助于更好地恢复健康。这一综合性的康复方法不仅能提高生活质量，还可以有效预防疾病复发。

通过关注高危因素、调整生活方式及科学的康复方案，可以降低急性冠脉综合征的发病率及复发风险。健康饮食、定期锻炼和心理支持是预防及康复的重要措施，全方位的管理和遵循医嘱能够保障患者的心血管健康，提升生活品质。

基因检测的未来：如何帮助预测疾病风险？

▲ 德阳市中江县人民医院 唐萍

随着科学技术的快速发展，基因检测在医学领域变得越来越重要。这项技术能够通过分析个体的遗传信息，提供关于疾病风险和健康状况的重要线索。基因检测不仅为疾病的早期诊断和预防提供了新的可能性，也为个性化医疗和精准治疗打下了基础。本文将探讨基因检测的原理、应用及其在疾病风险预测中的未来前景。

什么是基因检测

基因检测是指通过分析个体的 DNA 序列，以识别与特定疾病或健康状态相关的遗传变异。基因检测可以分为以下几种类型。

单基因检测 主要用于确定是否携带某个特定基因突变，这种突变可能会导致遗传疾病，如囊性纤维化或亨廷顿舞蹈病。

多基因检测 分析与多种疾病相关的多个基因变异，常用于评估复杂疾病（如糖尿病、心血管疾病）的风险。

全基因组测序 对个体的整个基因组进行测序，提供最全面的遗传信息，能够识别与健康 and 疾病相关的多种变异。

基因检测如何预测疾病风险

基因检测通过以下几种方式帮助人们预测疾病风险。

识别遗传易感性 某些疾病具有明显的遗传倾向。基因检测能够识别个体是否携带与特定疾病相关的遗传变异。例如，BRCA1 和 BRCA2 基因突变与乳腺癌和卵巢癌存在显著关联。通过检测这些突变，女性可以及早了解自己患癌的风险，从而采取积极的预防措施，比如定期筛查或预防性手术。

提供个性化的健康管理建议 通过基因检测，人们可以获取有关自身健康的具体信息。这些信息可以帮助医生制定个性化的健康管理计划。例如，如果检测结果显示个体在心血管疾病方面存在较高风险，医生可以建议采取更严谨的生活方式改变，如调整饮食、增加锻炼、定期体检等。

指导药物治疗选择 基因检测能够帮助预测个体对某些药物的反应，进而指导药物的选择和剂量。例如，某些癌症患者在接受化疗时，经基因检测可发现其肿瘤可能对特定药物敏感或耐药，从而选择最有效的治疗方

案，减少不必要的不良反应。

基因检测的应用领域

基因检测在多个领域已得到广泛应用。**肿瘤学** 基因检测在癌症早期诊断、预后评估和个性化治疗方案制定中扮演着重要角色。通过识别癌症相关的基因突变，医生可以选择合适的靶向治疗药物，提高治愈率。

遗传学 基因检测能够帮助家庭了解遗传病的风险，制定健康计划。例如，夫妇在孕前进行基因检测，可以评估遗传病风险，并做出知情决定。

慢性病管理 在糖尿病、高血压等慢性病管理中，基因检测可以提供额外信息，帮助医生选择更有效的预防和治疗方案。

基因检测的未来展望

基因检测的未来前景广阔，主要体现在以下几个方面。

技术进步与成本降低 随着测序技术和生物信息学的发展，基因检测的准确性和效率不断提高，成本也在逐步降低。未来，基因检测将更容易被大众接受，成为常规健康检查的一部分。

数据库的建设与共享 随着基因检测数据的积累，建立更大规模的基因数据库能够帮助研究人员发现更多与疾病相关的基因变异。这一举措将推动个性化医疗的发展，不同人群的遗传信息可以被更加有效地利用。

跨学科合作深化 基因检测的广泛应用需要医学、生物学、信息学等多个学科的合作。未来，跨学科的合作将推动基因检测的进一步应用，实现更全面的健康管理和疾病预防。

法规与伦理的完善 基因检测的发展伴随着一系列法律和伦理问题，如隐私保护、数据安全等。未来，必须建立完善的法律法规，以保障个人隐私，维护公众信任。

基因检测作为一种前沿科技，具有巨大的潜力，可以帮助人们预测疾病风险、制定个性化医疗方案并改善健康管理。随着技术的不断进步和应用领域的扩展，基因检测将在未来的医疗保健中发挥越来越重要的作用。虽然目前仍面临一些挑战，但我们有理由相信，基因检测将为实现更健康的生活方式和疾病预防提供有力支持。

应用心电图诊断心律失常的应用要点

▲ 阆中市人民医院 严雅倩

心脏是人体器官中至关重要的组成部分，主要是用于供应营养以及氧气，保持正常跳动的状态，把血液泵送至身体的多个部位。而心律失常会使得患者出现心脏不规则跳动或者心跳过慢、过快等，需要采取心电图辅助诊断心律失常。那么，心电图诊断心律失常的要点有哪些？本文将为大家简要科普心电图诊断心律失常的相关知识。

心律失常的定义

心律失常包含心脏内部的信号传递以及电活动等的情况，人体处于正常状况下，受到电信号系统的控制，会让心脏跳动处于一种协调的状态。依照相应的节奏，松弛或者收紧心脏的各部分，使得血液可以始终有效地泵送至人体的多个部位。一旦产生了心律失常的情况，电信号系统就会形成故障，致使人体心脏跳动毫无规律，不会依照以往的节奏泵送血液。心律失常的类型主要是心动过缓、心动过速等，引发心律失常的原因较多，如药物不良反应、心脏病与其他医学状况等。心律失常有可能会引发较为严重的身体健康问题，所以在临床中通常会借助心电图的方式辅助诊断心律失常，从而确定出更符合病患病情的治疗办法，使其能够尽早检测并治疗心律失常疾病。

规范操作 避免形成假性心律失常

在应用心电图诊断时，若患者身体或者手脚挪动，那么就会形成基线不稳，波形异常的情况。在诊断时，容易将其判定为异位心室搏动，但是形成该图像结果的原因是患者移动肢体而形成伪差。若患者检查时，精神过于紧张，或者由于天气寒冷所以身体肌肉不能处于松弛的状态，皮肤和电极板接触过紧，会形成肌肉颤动，患者肌肉颤动时，基线会呈现出出不规律的细小芒刺样波动现象，难以辨认心电图图形失常，容易将该现象诊断为心房颤动波。若病患在检测时，呼吸幅度较大，基线会跟随患者的呼吸而产生明显的变动，上下移动，进而构成假的 QRS 波或者 P 波。

依照顺序应用心电图诊断心律失常

第一，观测 P 波的激动性。通常情况下，

患者肢体 II 导联 P 波明显变尖，掌握病患心房激动的状况，并由其测定病患心房激动的频率。在检测时，要注意 P 波的规整性。若发现病患存在不规整的 P 波，则应当注意是否和患者呼吸相关。

第二，观测心室颤动的状况。观察波群形态，测量心室颤动的频率。若在检验时发现同一个导联当中存在多类形态的 QRS 则由其表明其可能是室性融合波，也有可能是多源性的室性异位激动。

第三，观测 P 波和 QRS 波的关系。P 波后是否存在 QRS 波，P 波以及 QRS 波是否存在规律性关系。

第四，测量 P-R 间期。分析其是否存在规律性的改变，是否为固定的 P-R 间期。

采用咳嗽诱发法判断

一过性心律失常的信息捕获难度会比较高，常规的心电图检测并不能较好地记录到病患的心律失常情况，所以难以进行精准判断，有可能会延误患者的治疗。24 h 动态心电图检测费用会比较高，同时其会耗费病患的时间与精力。对此，可以实行咳嗽诱发法，这种检测方式便捷性较强，安全度较高，除了个别患者存在禁忌证，大部分病患均能够积极配合并接受这种判断办法。咳嗽会在一定程度上影响心律失常，病患在用力咳嗽时，胸膜腔内压波动明显，起伏较大，并且体内神经血管以及心脏均会受到牵拉振动，导致神经支配处于一种短暂失衡的状态。反射性激活交感神经会提高病患的心肌耗氧量，有可能诱发患者出现心律失常。在进行诊断时，要结合病患的具体病情表现，探索心律失常的潜在原因，综合性判断。

总之，在应用心电图诊断心律失常时，需要注意观察心室颤动情况、P 波与 QRS 波关系，记录病患心脏电活动变化的情况，从而帮助医生确定患者心率以及心律等参数是否正常。以便于尽早发现病患是否存在心律失常等的情况，进而使用适宜的治疗与护理办法，降低病患心脏风险。