

病毒性心肌炎各期心电图表现有何特点？

▲ 罗山县人民医院 胡蕾娣

病毒性心肌炎（VMC）是因病毒感染致局部或弥漫性心肌病变的心脏疾病，多发于儿童及 40 岁以下成年人，病情危重的患者可出现猝死，因此要引起临床医生的高度关注。

病毒性心肌炎定义

病毒性感染心肌炎是通过病毒感染所引起的心肌局限性或弥漫性的亚急性或慢性炎症疾病，是归属于感染性心肌疾病。约 5% 的患者在病毒流行感染期产生心肌炎，也可散在发病，临床症状的表现程度不尽相同。依据典型的前驱感染病史、心肌损伤标志物、心电图、相应的临床表现、超声心动显示的心肌损伤证据考虑该诊断，但是确诊则依靠于心内膜心肌活检。

现阶段无特异性治疗方法，治疗主要针对病毒感染和心肌炎症。大部分患者经适当治疗后治愈，极少数患者在急性期间丧生于严重心律失常、急性心力衰竭和心源性休克死亡。一部分患者很有可能发展为扩张型心

肌病。对发展为扩张型心肌病的患者，应依据扩张型心肌病开展规范性医治。

常见的病毒

各种各样的病毒可导致心肌炎，其中以造成肠道和上呼吸道感染的委员长病毒感染较为常见。肠病毒是一种微小核糖核酸病毒，这其中柯萨奇、埃可（ECHO）、脊髓灰质炎病毒是引起心肌炎的主要病毒；粘病毒如流感、副流感、呼吸道合胞病毒等引起的心肌炎在日常生活中也司空见惯；另外，腺病毒有时候也会导致心肌炎。除此之外，麻疹、腮腺炎、乙型脑炎、肝炎、巨细胞病毒等也可导致心肌炎。

病毒性心肌炎临床表现通常轻重不一，呈现出缺少特异典型性的特点。约有一半的患者在病发前约 1 ～ 3 周，有上呼吸道感染和消化道感染史。但这些原病症状通常轻重不一，有些轻到很容易被病人忽略，须仔细询问才注意到。在询问相关病史时，医生一定要注意，不能忽略细节导致病人病情被延误。

心电图表现的特点

在 1/3 病例的病程中可出现有价值的一过性 ECG 改变，主要症状有心律失常、窦速、房性 / 室性等快速心律失常；在传导阻滞方面呈现为 AVB 较多见，但存在治疗后可消失、永久存在或再次复发；异常 Q 波、QRS 低电压、最常见的是 ST-T 改变以及在 QT 间期延长等方面，经治疗后随病情转归。

在发病 1 个月以内的早期心肌炎常见心电图发生明显的改变，房室阻滞，占 40.3% 主要是多为 PR 延长；早搏占 38.9%，主要表现为室性早搏较多；ST—T 改变，占 33.3% 但是在个别可见到异常 Q 波及单项曲线。另外，可有束支阻滞、阵发性心动过速（室上速）及房颤、交界性心律、左室高电压、心房大等症状。

急性期和慢性期心电图改变常具多样性、多变性和易变性，恢复期和后遗症期变化小，程度轻。转归特点是：早搏约 1/2~4/5 消失、房室阳滞约 1/2~2/3 消失、ST-T 改

变 90%~100% 恢复，心电图长期不恢复可以是慢性期或后遗症期心肌炎的存在形式。慢性期心肌炎心电图改变，与急性期类似，而房室肥厚较多，占 44.7%，心室肥厚是慢性期的重要表现。后遗症期心肌炎心电图改变的种类少，程度轻并相对稳定，主要是早搏。

重症心肌炎心电图表现为大量血管活性激肽及儿茶酚胺导致 CA 痉挛、心肌缺血及严重血管炎，并可导致广泛弥漫的出血；暂时性心电静止及损伤电流，类似 MI 心电图改变、可消失的病理性 Q 波、多变的 ST 段抬高（程度、部位）。

病毒性心肌炎这类疾病的发生，会影响病人平时的日常生活和工作，发病的时候是比较难受的，严重的话可能会危害到病人的生命，所以一定要注意。

普通的感冒，患者可能仅仅表现发热、流涕、咽痛、浑身酸痛症状，但感染了流感病毒后易造成病毒性心肌炎的发生，病毒性心肌炎会有相应的心肌损伤，注意早发现早治疗。

通过饮食预防胃溃疡

▲ 信阳市中心医院 黄树丽

随着人们生活水平以及经济水平的不断提高，人们在自身饮食以及自身规律方面不太注重，因此就有很多疾病找上门来。当然胃溃疡疾病也不例外，根据相关的研究调查表明，胃溃疡在全国各地的发病率较高，而且出现胃溃疡癌变的现象也在明显的增加。胃溃疡疾病的发生与人们日常饮食有很大的关系，因此今天就让我们来学习一下如何在饮食上预防胃溃疡的发生？

胃溃疡的特点

胃溃疡在一定程度上会发生癌变，主要的人群是在中年以上，并且是反复发生前不能治愈的溃疡。进行胃溃疡治疗时需要进行复查，更好地关注溃疡愈合的情况以及是否出现其他变化，对治疗的措施进行调整，长期反复发作的胃溃疡被很多人认为是一种癌前的病变。若长期有慢性胃溃疡的病，则就会发生胃溃疡的癌变，发生癌变的位置一般在溃疡的周围黏膜上，这些部位的黏膜在溃疡活动的时候会发生糜烂，如果长期的破坏以及存在再生的刺激，就会发生恶变。

在饮食上预防胃溃疡发生

加强营养应选用易消化、高热量、蛋白质和纤维素丰富的食物。比如稀饭、软米饭、豆制品、豆浆、富含维生素 A、维生素 B、维生素 C 的食物、新鲜的蔬菜和水果等。都可以帮助患者来增强自身的机体抵抗力，对患者损伤的组织起到修复的作用，可以促进溃疡的愈合。若为溃疡的患者体内泛酸多，则需要少食用牛奶。

防止多渣食物。应该避免吃油煎、油炸食物以及含有大量粗纤维的食物。如芹菜、韭菜、豆芽、火腿、鱼干以及各种的粗粮。这些食物不仅粗糙，而且不容易消化，容易引起胃溃疡患者分泌大量的胃液，增加胃的负担。

不能吃刺激性大的食物。对于刺激胃酸分泌的食物尽量不吃，包括肉汤、生葱、

生蒜、咖啡、酒、浓茶等。禁止吃过甜、过酸、过咸、过热、生、冷、硬的食物，这些食物的消化对胃溃疡的患者来说是巨大的挑战。需要戒烟戒酒，因为烟草当中的成分尼古丁会对胃液的酸碱度进行改变，会扰乱胃幽门正常的动，从而会引发或加重胃溃疡疾病。而乙醇会对胃黏膜的保护层直接破坏，会引起胃粘膜糜烂溃疡。

烹饪的时候要以蒸、烧、炒、炖等方法为主。因为蒸、烧、炒、炖的方法能将食物做成易消化的，这样有利于患者消化该食物，减少胃的负担。而煎、炸、烟熏等烹制的菜不容易消化，而且在胃内停留的时间很长，对胃溃疡面的愈合有严重的影响。

避免出现大便干燥的现象。日常的生活当中，需要多吃香蕉的能够润肠的食物，这样可以帮助人们解决大便干燥的问题，避免胃溃疡的发生。

制定合理的饮食制度

在日常生活当中，吃饭时需要定时定量，细嚼慢咽，在溃疡活动期间，需要以流质、半流质、易消化，富有营养的食物为主，胃溃疡活期间需要少量多餐。以三餐规律的饮食为主，有时多餐食避免出现过饱或过饥的现象。但近年来有相关学者发现，虽然在进食的过程当中会对胃溃疡带来的疼痛进行缓解，但是在少食多餐的情况下，会刺激胃酸的分泌，这就使胃酸的分泌整天处于一个活跃的状态，这种状态会对溃疡的愈合产生不利的影响。吃饭时少说话，应保持一种思想松弛，精神愉悦的心态。

总之，在对胃溃疡进行有效预防以及治愈时，需要人们对自身的生活方式作出改变，合理的服用相关药物。将幽门螺旋杆菌做到根除，定期的去医院做胃镜的常规的体检项目。若发生溃疡疾病，则需要积极规范的治疗，在溃疡痊愈的期间，也需要做定期的复查，这样就有效的避免胃溃疡向癌变转变。

如何预防宫颈疾病？

▲ 商丘市睢阳区妇幼保健院 李美玲

妇科炎症是一种无孔不入可怕的疾病，包括子宫炎症。而宫颈疾病是女性常见的妇科疾病，因此，预防宫颈疾病也是妇女面临的最严重问题之一。

什么是宫颈疾病？

宫颈炎 以白带增多为主，有异味、化脓或混血、排尿困难、尿频、急性尿道、下腹疼痛、月经不规律等症状。

宫颈息肉 宫颈息肉在产妇更为常见。白带增多，或者主要的指控与接触性出血有关，尤其是性交或排便后，滴血或血性白带，出血量一般较低等是宫颈息肉的主要特征，甚至有时还会出现颈部发炎的症状。

宫颈肥大 宫颈肥大的主要临床症状是白带增多。由于结缔组织增大，炎症沿着子宫颈或经宫骶韧带扩散到骨盆，腰椎骶骨可能会生病或坠落感。

宫颈糜烂 主要表现为白带增多、色彩斑斓的黄色脂质变稠，或白带中夹有血丝、性交后出血、外阴瘙痒等症状。

宫颈疾病的产生的原因

婚姻生活太早 往往女孩的宫颈细胞尚未成熟，对外界病原体敏感，早婚增加了感染的可能性。此外，婚姻生活往往会刺激女性的宫颈上皮，导致宫颈糜烂。

男性伴侣包皮过长者 男性器官与子宫颈直接接触。当男性的包皮过多而对其清洁重视不足时，其中所含的大量细菌可能会感染宫颈，从而增加女性患宫颈疾病的风险。

早婚早育、多产分娩者 易患宫颈疾病的妇女早产频繁，因分娩过早、过频，易使子宫尚未成熟而受到损害而引起感染。

有过多次人工流产手术者。多次人工流产可导致各种程度的宫颈损伤，从而细菌生长以及最后导致宫颈糜烂。

30 岁以上的已生育女性 30 岁以后，女性卵巢重量减轻，雌激素分泌减少，子宫收缩，宫颈免疫力降低，感染 HPV 的可能性增加。

综上所述，女人宫颈疾病强烈危害女人健康，以上这些人群可要提前做好防护。

预防宫颈疾病的措施

月经期间避免性生活，月经期女性的子宫颈口在月经期间是开放的，在这种情况下，她们对病毒和细菌很敏感。所以在经期不要有性生活。因为在性生活的过程中，男性很容易将细菌和病毒引入女性的阴道，然后通过宫颈口进入宫颈，从而使宫颈受到感染，进而宫颈的健康也受到威胁。

减少不必要的堕胎手术，堕胎是不可取的，它不仅给妇女造成严重的精神和心理创伤，而且对妇女的身体健康造成严重危害。经常怀孕的女性也特别容易不孕。在堕胎手术过程中，女性的子宫颈受到了严重的人为损伤，这给细菌感染带来了可能性，并容易导致一些宫颈疾病。因此，为了预防和预防宫颈疾病，女性需要减少堕胎的可能性，并做好正常性生活中的避孕措施。避孕套、宫内避孕和其他避孕方法是更好的选择。

除此之外，为了子宫颈的健康，女性最好特别注意性生活。我们不仅要在整个性生活中保持清洁卫生，还要尽量与一个性伴侣保持状态。如果有很多性伴侣或性行为得不到控制，就不可避免地会感染病毒和细菌，而且子宫颈的健康也受到很大威胁。因此，女性必须保持清洁，保持正常、适当和清洁的性生活。

妇科检查必不可少，许多女性认为她们自己年纪轻轻时候就得妇科疾病，因此在妇科检查中没有得到应有的重视。事实上，妇科疾病并非以年龄为依归，妇科疾病在任何年龄组别都可能发生，所以必须每年定期进行两次妇科检查，这样才可以及早发现问题，而不会变成癌症。

在日常生活中，女性应注意性卫生，减少人工流产，防止分娩时器械损伤宫颈，如发生宫颈裂伤，应及时缝合并定期进行妇科检查，以更好地预防宫颈疾病的发生。