

看懂心电图：心脏给你的“健康短信”

每次去医院做检查，不少人都会拿到一张印着弯弯曲曲线条的纸——这就是心电图。很多人对着这些“波浪线”一头雾水。其实，心电图就像心脏发的“健康短信”，只要懂点小知识，普通人也能看明白其中的门道。

心电图到底查什么

心电图是记录心脏电活动的“日记”。心脏能不停跳动，全靠心肌细胞里的“生物电”在工作。这些电信号会传到皮肤表面，被贴在身上的电极片捕捉到，变成纸上的波形。

为啥医生总让做心电图？因为它能发现这些问题：

- 心脏跳得太快、太慢，或者跳得不齐（比如房颤）。
- 心肌缺血或梗死（比如心绞痛、心梗）。
- 心脏肥大（长期高血压可能导致）。
- 先天性心脏病的线索。

报告单上的“关键词” 该怎么看

1. 心律：正常吗？

窦性心律 说明心脏的“司令部”（窦房结）在正常工作，大多数人的心律都是窦性的。

心律失常 如果写着“房颤”“室早”，说明心跳节奏乱了。比如房颤就像心脏在“乱颤”，可能导致血栓，需要及时处理。但偶尔的“房早”可能是疲劳引起，不一定严重。

2. 心率：跳得快还是慢？

报告单上的“心率”代表每分钟心跳次数，正常范围是60~100次/分。

低于60次/分 可能是“心动过缓”，运动员或长期锻炼的

人可能偏慢，这是好事；但如果是突然变慢，伴随头晕，可能需要进一步检查。

高于100次/分 “心动过速”，紧张、运动后都会加快，休息后恢复正常就没事；如果安静时一直快，要排查贫血、甲亢等问题。

3. 特殊符号：这些情况要注意。

ST段改变 可能提示心肌缺血，常和胸痛、胸闷一起出现，需要进一步查是否有冠心病。

左心室高电压 长期高血压患者可能出现，说明心脏在“超负荷工作”，要赶紧控制血压。

不完全性右束支传导阻滞 很多健康人也会有，通常不用治疗，定期复查即可。

哪些情况需要 赶紧做心电图

- 突然胸痛，像被石头压着，尤其伴有出汗、恶心。
- 心跳特别快或特别慢，感觉“心慌得厉害”。
- 头晕、眼前发黑，甚至突然晕倒。
- 运动或劳累后胸闷、气短，休息后缓解。

还有些人需要定期做心电图：

- 高血压、糖尿病患者 这些疾病会悄悄伤害心脏，每年至少做一次。
- 长期熬夜、压力大的人 偶尔心慌可能是心脏在“抗议”，

做个心电图放心。

3. 做过心脏手术或装了起搏器的人 需要定期监测心脏电活动是否正常。

做心电图的小窍门： 这样查更准确

- 穿宽松衣服 尤其是上衣，方便贴电极，避免穿连衣裙。
- 检查前别跑跳 刚运动完心跳快，最好坐下休息10分钟，让心脏平静下来。
- 别紧张 越紧张心跳越快，结果可能不准。
- 身上别带金属 手机、钥匙等会干扰信号，检查时要取下来。

别把心电图当“万能钥匙”

虽然心电图很有用，但它也有“短板”：

- 只能记录检查时的心脏状态 比如偶尔发作的心律失常，可能刚好没抓到，需要结合动态心电图。
- 不能直接看到血管 想知道冠状动脉有没有堵塞，还要做冠脉CT或造影。
- 结果需要结合症状 同样的“ST段改变”，对年轻人和老年人的意义可能完全不同。

心脏每天默默跳动10万次，是我们最忠实的“伙伴”。心电图就像它的“语言”，读懂这些简单的信号，能帮我们更早发现问题。

永顺县人民医院 于生海

一文带你全面了解子宫肌瘤

子宫肌瘤为临床上常见的妇科良性肿瘤，是由子宫平滑肌细胞增生所形成的“小肉球”，就像是子宫里面长出的小包，一般不会癌变，不用过于害怕。小肉球的大小、位置数量因人而异，小的类似于黄豆，而大的甚至有拳头那么大。分布位置则主要以子宫肌层、子宫腔及子宫表面等为主。那么，有关子宫肌瘤的相关知识有哪些？本文将详细为您介绍。

子宫肌瘤症状表现有哪些

部分患者发病时可能没有任何症状，自己甚至都感觉不到。部分患者则会出现一些不舒服的情况，比如有异味、白带增多、经期变长、月经量变多等。若是肌瘤比较大，还可能出现小腹坠胀或是压迫膀胱导致尿频等，压迫直肠导致便秘等。

子宫肌瘤的检查手段

共包括实验室检查、影像学检查及妇科检查等。其中妇科检查为初步筛查手段，医生可通过触诊感知肿瘤的大小、形态及有无异常包块等。但其对于较小或

是较深位置的肌瘤敏感性有限。影像学检查为诊断子宫肌瘤的关键方式，超声检查在其中较为常用，其应用后可清晰地反映出肌瘤的大小、数量及周围组织的关系。而磁共振成像价格贵一点，但其能够提供更详细的软组织对比度信息，对于评估肌瘤类型、血供情况及子宫肌层浸润程度效果较为可观，且其对于复杂病例的术前评估意义显著。实验室评估则通过检查血红蛋白水平，明确其是否有因月经过多导致的贫血情况等。不同检查方式各有其适用范围，医生会结合实际情况选取适配干预方式。

子宫肌瘤的治疗手段

对于肌瘤较小或是无症状者，可选择等待或是复查超声明确肌瘤情况变化。药物治疗方式可用于缩小肌瘤体积，缓解其临床症状。常用药物包括促性腺激素释放激素类似物，应用后可起到使肌瘤萎缩及抑制雌激素分泌的效果，但停药后症状可能会复发。手术治疗则适用于子宫切除

术及肌瘤剔除术患者的治疗，其中切除手术适用于无生育要求的患者，剔除术一般应用在育龄期女性中。近些年来有创治疗方式如高强度聚焦超声，子宫动脉栓塞术也在逐步应用于临床，具有着恢复快及创伤小的优势，在临床中也较为常用。

如何预防子宫肌瘤

预防子宫肌瘤需从健康管理及生活方式上入手，保持规律作息，避免长期熬夜以维持机体内分泌平衡。在饮食上则是要多吃蔬菜、水果及富含膳食纤维的食物，减少高雌激素食物的摄入。同时适度运动以强化体质，维持机体激素水平稳定。最后即为定期开展妇科检查，以便及时发现子宫肌瘤并进行及时干预。

对于子宫肌瘤患者，科学检查和合理治疗是较为重要的。同时，预防子宫肌瘤需健康生活方式和定期检查，以便早期发现该病，及时治疗。

龙山县妇幼保健计划生育服务中心

向玉梅

温暖守护，安心康复 ——人流术后全方位关怀指南

在现代社会，人工流产手术是许多女性可能面临的一种医疗选择，而术后恰当的护理对身心恢复至关重要。

人流术后身体变化与护理要点

人流手术后，充分休息是身体恢复的基石，建议术后1~3天以卧床休息为主，避免提重物或剧烈运动。两周内应逐渐恢复日常活动，但需避免过度劳累和着凉。通常情况下，术后会有少量阴道出血，持续3~10天不等，出血量应逐渐减少而非增多。同时，子宫会开始收缩复旧，可能伴随轻微的下腹坠痛，类似于经期不适。若出现出血超过月经量、持续两周未止、鲜红色出血伴血块或发热等情况，应立即就医。

人流手术创伤较小，但子宫内壁仍会形成一定的创面。保持外阴清洁至关重要，建议每天用温水清洗外阴1~2次。术后一个月内禁止盆浴、游泳和阴道冲洗，以防感染。应选择透气性好的卫生巾，并每日更换4~6次，保持外阴清洁干燥。

轻微的腹痛可以通过热敷或者贴暖宝宝贴缓解。医生通常会开具适量的止痛药，禁盲目使用，避免掩盖病情。遵医嘱常规使用抗生素预防感染，不要自行服用补血类药物。

心理支持与情绪调节

术后女性常会经历复杂的情感波动，包括愧疚、悲伤、焦虑或自责等，可以进行心理调节。方法包括：接纳自己的情绪，不要苛责自己；与好友倾诉感受，写日记记录情绪变化；练习深呼吸、冥想等放松技巧；保持规律作息，避免情绪放大。如果情绪持续低落超过两周，建议寻求专业心理咨询。

营养调理与健康饮食

合理的营养支持能有效促进术后恢复。术后饮食应遵循“清淡、营养、易消化”的原则，分阶段调整。重点补充蛋白质、铁、维C，这些营养素对组织修复和造血功能至关重。同时应避免辛辣刺激、生冷食物，限制咖啡因和酒精摄入。

睡眠质量对恢复至关重要。术后可能因身体不适或情绪波动影响睡眠，建议创造安静舒适的环境，保持规律作息。

需要特别注意的是，术后一个月内禁止性行为，以防感染和再次怀孕。

术后随访与避孕指导

规范的术后随访是确保康复顺利的重要环节。通常建议在术后1~2周进行第一次复查，包括妇科检查和必要的超声检查。医生会关注出血停止时间、腹痛是否消失、有无异常分泌物等，同时进行心理状态评估。

研究表明，人流术后卵巢可能很快恢复排卵，因此立即采取避孕措施极为重要。医护人员应详细介绍各种避孕方法的优缺点：避孕套（使用方便，还能预防性病）；短效口服避孕药（如术后立即开始服用，既能调节月经又能避孕）；宫内节育器（可在术后即时放置，长效可逆）；避孕针、皮下埋植剂等。

对于未来有生育计划的女性，医生应提供孕前保健指导，建议至少等待3~6个月让身体充分恢复后再尝试怀孕。

邵东市妇幼保健计划生育服务中心

肖旺兴