

这几种疾病 难逃心电图的“法眼”

心电图作为无创、便捷且经济的检查手段，在心血管疾病的诊断、监测及预后评估中扮演着不可或缺的角色，心电图以其独特的视角和精准的“语言”，为医生们揭示着心脏跳动的秘密。今天，就让我们一起探索心电图的神奇之处，看看它是如何成为捕捉心脏健康隐患的“火眼金睛”。

心电图的基本原理

心电图是通过在人体表面特定位置放置电极，记录心脏电活动随时间变化的图形。心脏在收缩与舒张过程中会产生微弱的电信号，这些信号沿着心肌细胞传导，最终形成复杂而有序的心电波形。心电图机能够捕捉并放大这些信号，以图形的形式展示出来。医生通过分析这些波形，可以判断心脏的电生理活动是否正常，进而评估心脏的健康状况。

心电图可以识别哪些疾病

1. 心律失常 心律失常是指心脏跳动的频率或节律异常，包括心动过速、心动过缓、早搏、房颤等多种类型。心电图能够直接显示心脏跳动的节律和速率，是诊断心律失常的首选工具。例如，房颤的心电图特征为P波消失，代之以小而不规则的f波，这一特征性改变为房颤的确诊提供了直接证据。

2. 心肌缺血与心肌梗死 当

冠状动脉供血不足或完全阻塞时，心肌细胞会因缺血缺氧而发生损伤甚至坏死，这一过程称为心肌缺血或心肌梗死。心电图上可出现ST段抬高或压低、T波倒置，甚至出现Q波等改变，这些变化对于早期识别心肌缺血、评估梗死部位及范围具有重要意义。

3. 心脏肥大与肥厚 长期高血压、瓣膜病变等可导致心脏负荷增加，进而引起心脏结构改变，如左心室肥厚、右心室肥大等。心电图上可观察到相应导联的QRS波群电压增高、心电轴偏移等特征性改变，为心脏肥大的诊断提供线索。

4. 电解质紊乱 如高钾血症、低钾血症等电解质紊乱状态，也会影响心肌细胞的电生理特性，从而在心电图上产生特异性改变。例如，高钾血症时，心电图可出现T波高尖、QRS波群增宽等改变。及时识别这些变



化对于纠正电解质紊乱、预防心脏骤停至关重要。

5. 心包炎与心包积液 心包炎或心包积液时，由于心包对心脏的压迫作用，心电图上可出现广泛导联的ST段弓背向下抬高，T波倒置等改变，有助于临床医生对心包疾病的诊断与鉴别诊断。

综上所述，心电图这一看似简单的检查手段，实则蕴含着丰富的医学信息与诊断价值，如同一位敏锐的侦探，为医生提供宝贵的诊断线索。当然，医生有时需要结合其他临床信息、实验室检查及影像学检查才能做出最终诊断。在面对心脏健康问题时，我们应高度警惕，及时就医，并在专业医生的指导下进行综合评估与治疗。

郴州市临武县中医医院
李芳云

调整饮食结构 合理控制血压

高血压作为一种常见的慢性疾病，其发病与多种生活方式密切相关，尤其是饮食结构。合理的饮食调整不仅有助于控制血压，还能减少心血管疾病的风险。本文将从多个方面详细介绍高血压患者应该如何调整饮食结构。

限制钠盐摄入

钠盐摄入过多是导致高血压的重要风险因素之一。因此，高血压患者应严格控制每日的食盐摄入量，建议每日食盐使用量不超过5克，这相当于一个普通啤酒瓶盖平装满的盐量。选择食品时，应尽量选择低盐或无盐产品，避免腌制肉类和高盐调味品，如酱油、鸡精、味精等。

增加钾、镁和膳食纤维的摄入

钾和镁对控制血压有积极作用，而膳食纤维则有助于改善肠道健康，减少心血管疾病风险。高血压患者应多吃富含这些元素的食物，如香蕉、苹果、杏、菠菜、芥蓝、莴苣叶、口蘑、黄豆、黑豆、芸豆等。需要提醒的是，坚果类虽然含镁丰富，但脂

肪含量较高，建议每日控制在10克以下。

多吃果蔬粗粮

果蔬和粗粮富含膳食纤维、维生素和矿物质，对高血压患者有益。建议每日摄入蔬菜不少于500克，水果不少于200~350克，深色蔬菜应占总蔬菜量的一半以上。小米、玉米、糙米、燕麦等粗粮富含膳食纤维，有助于降低血脂和血糖。

适量摄入奶制品和蛋白质

奶制品和蛋白质是高血压患者的重要营养来源。建议选择低脂或脱脂乳制品，每日保证300毫升液态奶或相当量的奶制品；蛋白质的选择上应多选择鱼类、禽肉、大豆及其制品，少吃红肉和内脏。瘦肉虽然脂肪含量较低，但也要适量食用，避免油炸和加工肉制品。

减少脂肪和胆固醇摄入

高脂肪和高胆固醇饮食会增加高血压患者的心血管风险，高血压患者应减少该类食物的摄入，如动物油脂、油炸食品、红肉和动物内脏等，烹饪时最好选

用植物油，如橄榄油、花生油等。

限制糖类和碳水化合物摄入

高糖饮食不仅会导致肥胖，还可能增加高血压的风险。因此，高血压患者应减少甜点和糖果的摄入，少喝含糖饮料，同时还要减少米、面等碳水化合物的摄入，增加粗粮比例。

戒烟限酒 规律作息

吸烟和过量饮酒都是高血压的危险因素。研究发现，吸一支烟后，心率每分钟会增加5~20次，收缩压会增加10~25毫米汞柱，这是因为香烟燃烧后产生的烟碱、尼古丁会引起血压升高；而高浓度的酒精会导致动脉硬化，引起或加重高血压。因此，高血压患者应戒烟，避免被动吸烟，减少饮酒量或戒酒。此外，保持心理平衡也很重要，因为精神紧张可激活交感神经，导致血压升高，高血压患者应学会调整自己的情绪，适时进行压力管理，同时保持规律作息，保证充足睡眠。

长沙市开福区青竹湖街道社区
卫生服务中心 蒋凌剑

无菌操作与感染控制的 重要性

手术室内每一个微小的操作都可能影响患者的健康和生命安全，其中，一个不容忽视的挑战便是手术部位的感染问题，不仅会延长患者的住院时间，增加治疗成本，更严重的是，它可能威胁患者的生命安全。因此，无菌操作与感染控制成为了手术室护理的重要环节，是确保手术成功、保障患者安全的基石。

无菌操作管理

无菌操作是指在医疗程序中通过各种方法尽可能确保使用的物品、手术区域和参与人员接触的环境没有活的微生物，包括但不限于以下内容。

1. 环境准备 手术室应配备高效过滤系统，确保空气中的微生物降至最低水平；同时，所有物体表面，包括墙壁、地板、设备和工作台，都应使用消毒剂彻底清洁，减少细菌残留。

2. 个人防护 手术团队成员在进入手术室前必须进行彻底的手部清洁，穿戴适当的个人防护装备，包括无菌手套、口罩、帽子、手术衣和护目镜等，形成身体与外界环境之间的物理屏障。

3. 器械与敷料的灭菌 使用高压蒸汽灭菌、环氧乙烷气体灭菌、等离子体灭菌等方法对医疗器械和敷料进行灭菌处理，确保无菌状态。

感染控制管理

手术过程中，患者的身体组织暴露，感染风险增加。因此，手术室的感染控制是确保手术安全、防止手术部位感染的关键。以下是一些主要的感染控制措施。

1. 患者准备 患者的手术部位需用合适的消毒剂进行清洁和消毒，如碘伏进行清洁，以减少皮肤上的微生物。其次，避免不必要的剃毛，改用剪刀修剪，减少皮肤损伤和感染风险。

2. 手术过程控制 限制非必要人员进入手术室，减少空气流动和微生物传播。其次要避免手术区域过度湿润，有利于防止细菌生长。手术过程中，过多的血液、体液或其他液体可能会遮挡医生的视线，增加手术难度，还可能成为细菌繁殖的有利环境。

3. 感染监测 为了及时发现和处理感染事件，手术室需要建立完善的感染监测制度。医护人员需要密切关注患者的病情变化，一旦发现感染迹象，应立即进行诊断和治疗。

无菌操作和感染控制是手术室护理中的两个重要方面，其重要性不容忽视。无菌操作是感染控制的基础和前提，只有做好了无菌操作，才能有效地降低手术感染的风险；而感染控制则是无菌操作的延伸和保障，通过加强感染控制工作，可以进一步巩固无菌操作的成果，提高手术室的整体卫生水平。二者不仅是手术室护理的核心要素，更是保障患者生命安全的重要措施。同时，医护人员应该加强医学科普工作，提高公众对手术室护理中无菌操作和感染控制的认识和重视程度，共同维护医疗安全和患者健康。

湖南省第二人民医院
(湖南省脑科医院) 徐微