

心电图：心脏的神奇密码

□ 张朝领

在医学领域，心电图（ECG）是一种常见的诊断工具，它通过记录心脏电活动的变化，为我们揭示了心脏健康状况的许多秘密。作为一名医生，我有幸深入研究和解读这份神奇的密码，从而更好地理解和治疗各种心脏疾病。在此，我想分享一些关于心电图的心得体会。

首先，心电图是一种非常直观的诊断工具。通过观察心电图上的波形和数值，我们可以快速地了解心脏的基本功能状态。例如，心率、心律、心室和心房的激动顺序等。这些信息对于诊断心脏病有着重要的参考价值。

其次，心电图可以帮助我们识别和定位心脏疾病。例如，心肌梗塞、心律失常、心肌炎等疾病都可

以通过心电图的特征性改变来诊断。此外，心电图还可以帮助我们判断疾病的严重程度和预后。

然而，心电图并非万能的。有些心脏疾病，如冠心病、心肌病等，其心电图改变可能并不明显。因此，我们在使用心电图时，还需要结合病人的临床表现和其他辅助检查，才能做出准确的诊断。

此外，心电图的操作技巧也非常重要。正确的操作可以确保心电图的准确性，而错误的操作可能会导致误诊。因此，我们需要定期进行心电图的操作培训，以提高我们的技术水平。

在解读心电图时，我发现每个病人的心电图都是独一无二的。这就像每个人的指纹一样，虽然有共同的模式，但每个个体都有其独特的特征。

这让我深深地感受到，医学不仅是一门科学，也是一门艺术。

最后，我想说，心电图是一把双刃剑。一方面，它可以帮助我们诊断和治疗心脏疾病；另一方面，它也可能给病人带来心理压力。因此，我们在使用心电图时，既要充分利用它的优点，也要尽可能地减少它的副作用。

总的来说，心电图是一种非常重要的诊断工具。通过学习和实践，我对心电图有了更深入的理解，也提高了我的临床技能。我相信，随着科技的发展，心电图将会发挥更大的作用，为我们的医疗工作提供更多的帮助。

（作者单位：河北省邢台市第三医院）

针灸的利与弊

□ 杨春旭

近年来，随着中医越来越受欢迎，针灸也慢慢走近人们的生活中，由于针刺带来的酸、胀、麻等感觉常常让人心生恐惧，甚至敬而远之。但针灸究竟是什么？它有什么好处？又有什么坏处呢？

一、针灸的好处

- 缓解疼痛：**针灸可以缓解各种疼痛，包括头痛、颈痛、肩痛、腰痛、痛经等。针灸可以刺激身体的自我调节机制，缓解疼痛。
- 改善身体机能：**针灸可以提高身体的免疫力，促进血液循环，增强身体的代谢能力，有助于改善身体的各种机能。
- 调节情绪：**针灸可以缓解焦虑、抑郁等情绪问题，有助于提高生活质量。
- 辅助治疗其他疾病：**针灸还

可以辅助治疗一些其他疾病，如失眠、糖尿病、高血压等。

二、针灸的坏处

- 过敏反应：**有些人对针刺会产生过敏反应，如皮肤瘙痒、红肿等。这种情况一般比较轻微，可以通过调整针具、调整穴位来解决。
- 感染风险：**如果消毒不严格，针刺可能会引起感染。因此，在针灸过程中一定要严格消毒。
- 疼痛不适：**针刺可能会引起一定的疼痛不适感，特别是对于一些比较敏感的部位，如头部和颈部。但这种情况通常可以忍受，并且针灸后很快就会消失。
- 出血倾向：**有些人的毛细血管比较脆弱，针刺后容易出血。因此，在针灸过程中要注意止血。
- 不适合人群：**并不是所有人

都适合针灸。一些患有严重心脏病、糖尿病、皮肤疾病的人最好不要进行针灸。此外，孕妇最好不要进行针灸。

针灸是一种安全有效的中医治疗方法，但也要注意以上提到的一些可能的风险和不适感。在进行针灸前，最好咨询专业的中医师或针灸师，了解自己的身体状况是否适合进行针灸。此外，正确的按摩方法也是可以帮助身体放松的，对于需要缓解疼痛的人来说也是一种不错的选择。同时，也要正确看待针灸的好处和坏处，不要盲目相信或排斥它。在日常生活中，我们也应该多了解一些中医知识，为自己和家人的健康做出更好的选择。

（作者单位：河北省衡水市第六人民医院）

采血前后的注意事项

□ 杨柳

采血护理是医疗过程中非常重要的一环，它涉及到患者的安全和舒适度。以下是关于采血前后的注意事项。

1. 采血前的准备

在进行采血前，护士应该充分了解患者的病史和用药情况。这样可以更好地评估患者的健康状况，确定是否适合采血。同时，护士应该告知患者采血的目的和过程，并获得他们的同意。

2. 患者的准备

（1）患者在采血前需要保持充足的休息和睡眠。良好的休息可以提高体内的免疫力和血液循环，有助于减少采血时的不适感。

（2）患者应该空腹进行采血。食物的摄入会导致血液中营养物质的浓度变

化，可能干扰采血结果的准确性。因此，在进行采血前 4-6 小时内，患者应避免进食。但是，饮水是可以的，可以保持身体的水分平衡。

（3）患者在采血前应该尽量避免剧烈运动或体力劳动。运动会增加血液流动速度和血压，可能导致采血时的出血量增加或造成其他不适。患者应该告知医务人员有关自身健康状况的重要信息，如是否患有出血性疾病、是否正在服用抗凝药物等。这些信息可以帮助医务人员选择合适的采血方法和注意安全。

总之，患者在采血前后需要做好准备和注意事项，以确保采血过程的顺利进行，并减少不适和并发症的发生。与医务人员的沟通和配合是非常重要的，他们

会提供专业的指导和帮助，为患者提供最佳的护理。

3. 采血操作

在进行采血时，护士必须遵循严格的无菌操作规范。首先，护士应该洗手并戴上手套，以确保操作的卫生。其次，护士应选择合适的针头和管子，以确保血液的采集量和质量。在插入针头时，护士应该准确找到合适的血管，并使用适当的技术来避免不必要的疼痛和伤害。

4. 采血后的护理

采血完成后，护士应立即拔出针头，并轻轻按压采血部位，防止出血和血肿。如果出现出血，护士应立即用消毒纱布进行包扎。此外，护士还应观察患者的状况，确保他们没有出现晕厥、头晕或其他

不适症状。

5. 采血后的护理指导

在采血后，护士应向患者提供适当的护理指导。这包括告知患者采血部位的护理方法，如避免剧烈运动和揉搓采血部位。此外，护士还应告知患者可能出现的并发症，如感染和淤血，并提供相应的注意事项和处理方法。

总之，采血护理是一项涉及到患者安全和舒适度的重要工作。护士在采血前应做好准备工作，并严格遵守操作规范。采血后，护士应给予患者适当的护理和指导，以确保他们的安全和康复。

（作者单位：河北省邢台市任泽区人民医院）

降血压的四大误区要注意

□ 许丹

高血压是一种常见的慢性疾病，长期的血压控制不佳，会引发一系列心脑血管疾病。对于高血压人群来说，降压是至关重要的。然而，在降压过程中，许多人容易陷入四大误区，这些误区会影响降压效果，甚至会引发不良反应。

一、饮食控制不当

饮食中盐的含量对高血压的影响非常重要。高盐饮食可能导致血压升高，增加心脑血管疾病的风险。因此，对于高血压人群来说，低盐饮食至关重要。WHO 推荐盐摄入量为 5g/d。然而，有些人片面地认为清淡饮食就能有效降压，因此忽

略了食物的摄入量、成分以及营养平衡。

二、盲目使用药物

降压药物是控制血压的有效手段之一，但并不是所有人都适合使用药物降压。有些人认为只要血压升高就需要使用药物降压，这种做法是不正确的。对于一些轻度高血压患者，可以通过调整生活方式、饮食和运动等方式来控制血压。如果血压持续升高，则需要考虑使用药物降压。

三、忽视运动的重要性

运动是降压的有效手段之一，它可以增强心肺功能、提高身体代谢水平，从而

降低血压。然而，有些人认为自己年龄较大或身体状况较差，不适合进行运动。实际上，适当的运动对老年人来说也是有益的。高血压人群可以选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、太极拳等，每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动。同时，需要注意运动的强度和频率，避免过度运动导致身体不适。

四、忽视情绪对血压的影响

情绪对血压的影响非常大，长期处于紧张、焦虑、抑郁等情绪状态中，容易导致血压升高。因此，高血压人群需要学会调节情绪，保持心态平和。但是，有些人

忽视情绪对血压的影响，只关注降压药物的作用和副作用，这是不正确的。因此，高血压人群需要关注自己的情绪变化，采取有效的措施来调节情绪，如通过听音乐、阅读、散步等方式来放松心情。

总之，高血压人群在降压过程中需要注意饮食控制、药物使用、运动和情绪调节等方面的问题。需要综合采用多种方法来控制血压水平，避免陷入以上四大误区。同时需要定期监测血压变化情况，以便及时调整治疗方案。

（作者单位：河北省肃宁县人民医院）

如何预防和早期发现心律失常

□ 薛会欣

心律失常是一种常见的临床现象，指心脏电活动的频率、节律、起源或传导发生异常。虽然大多数人可能并未意识到这一问题的存在，但它可能对身体健康产生严重影响。了解心律失常的基本知识，包括如何预防和早期发现，对于维护自身健康至关重要。

一、心律失常的症状

- 心悸：**心脏无规律地跳动，使患者感受到明显的不适。
- 胸闷或呼吸急促：**这些症状可能与心律失常导致的心脏泵血功能不足有关。
- 头晕或晕厥：**心律失常可能导致大脑血液供应不足，引发头晕或晕厥。
- 乏力或疲劳：**心律失常影响心脏的正常泵血功能，可能导致身体缺氧，使人感到疲劳。

二、如何预防心律失常

- 健康饮食：**保持均衡的饮食，包括丰富的蔬菜、水果、全谷物和健康脂肪，有助于维持心脏健康，降低心律失常的风险。
- 定期运动：**定期进行有氧运动，如散步、慢跑或游泳，有助于维持心脏健康。但注意不要过度运动。
- 控制体重：**肥胖与心律失常的风险增加有关。通过控制饮食和增加身体活动量，有助于维持健康的体重。
- 戒烟限酒：**戒烟和限制酒精摄入可以降低多种疾病的风险，包括心律失常。

三、早期发现心律失常

- 自我监测：**如果你有心血管疾病家族史或其他心血管风险因素（如高血压、高胆固醇等），你可以在家中安装心率监测设备，以便更频繁地检查自己的心率。
- 定期就诊：**按照医生的建议定期就诊，进行心电图检查和血液检查，以评估心血管健康状况。
- 24 小时动态心电图（Holter Monitoring）：**这是诊断心律失常的重要工具之一。
- 自我记录症状：**如果出现心悸、胸闷、头晕等不适症状，应及时记录症状发生的时间、严重程度和持续时间，以便就医时提供给医生。

四、恶性心律失常与猝死风险

严重的心律失常可能导致恶性心律失常，如室颤等，这可能导致突然死亡。尽管这种风险相对较低，但了解这一风险并采取预防措施仍然重要。

总的来说，了解心律失常的基本知识以及如何预防和早期发现这一问题至关重要。通过采取健康的生活方式、定期就诊并保持与医生的沟通，我们可以降低心律失常的风险，并确保我们的心脏健康。如有疑问，应立即寻求医疗专业人员的帮助。

（作者单位：河北省肃宁县人民医院）