

24小时动态心电图能查出什么？

□ 李莹

24小时动态心电图能够24小时不间断的对人体心脏在处于静息状态以及活动状态时的心脏跳动情况进行记录,能够准确记录患者心脏跳动的全部异常波动,准确检出不同种类的心肌缺血以及心律失常,为临床对心脏病的诊断治疗提供可靠依据。在临床应用中,24小时动态心电图对于早期冠心病的检出具有较高的应用价值。

1. 24小时动态心电图

24小时动态心电图是一种长时间连续不断的对人体心脏在不同状态下的心电变化情况的图形,包括心率变异、ST水平趋势以及各种心律失常疾病的诊断鉴别。动态心电图能够对人体24小时内出现的所有异常电波进行记录,能够检出不同类型心律失常以及患者24小时内出现的有症状或无症状心肌缺血,为临床诊断心脏疾病提供准确依据。

2. 24小时动态心电图能查出什么？

2.1 在日常生活过程中,部分人群时不时会出现头昏、胸闷、晕厥、心慌等症状,疑似心脏病,但经常规检查后并无

实质证据证实患者患有心脏病。此时,应为患者提供24小时动态心电图检测,可发现常规心电图难以发现的阵发性、偶发性心肌缺血或心律失常症状,有利于患者疾病的明确诊断。

2.2 24小时动态心电图还能够对常规检查已经发现,但性质以及潜在风险尚未明确的心律失常疾病进行检查,进一步收集心电信息,明确疾病类型、风险程度。

2.3 24小时动态心电图对患者24小时静息、运动状态下的心电信息进行不间断的记录,能够有效提高心肌缺血的检出率。

2.4 24小时动态心电图还能够对抗心肌缺血药物、抗心律失常药物、人工心脏起搏器性能进行评定。

3. 24小时动态心电图常见功能

3.1 诊断各种原因诱发的心律失常

24小时动态心电图能够明确心律失常的种类,例如:心动过速、心动过缓、早搏、最大心率、最慢心率等,尤其是对于具有致命性的心律失常疾病类型的发生频率、发生时间、持续时长,以及该类型心律失常疾病与患者活动、睡眠之间存在的联系,从而

筛选出高危人群,为患者提供后续的治疗以及检查。

3.2 提高隐匿性心律失常的检出率

在常规心电图的检测中,短暂的、特定情况下出现的心律失常极易漏诊,但24小时动态心电图能够准确捕捉到异常心电变化,对发生起源、发生频率、持续时间等信息进行记录,结合患者的临床症状表现以及日常活动分析隐匿性心律失常的发生原因,制定治疗方案。

3.3 观察缓慢性心律失常

24小时动态心电图能够对缓慢性心律失常疾病的主要表现形式以及是否存在窦房功能不全的情况进行明确。利用24小时动态心电图对快—慢综合征进行监测,协助医生为患者选择合适的抗心律失常药物,调整用药剂量,为临床合理选择起搏器提供了依据。

3.4 对抗心律失常药物药效的评定

24小时动态心电图是对临床抗心律失常药物使用效果进行评定的可靠指标。

3.5 协助判断间歇性症状

24小时动态心电图能够对间歇性出现的眩晕、晕厥、胸闷、心悸等症状是否属于心源性急性判定。

3.6 诊断心肌梗塞

根据心肌梗塞疾病的典型心电图特质进行诊断,并利用24小时动态心

电图对于患者心电图变化情况进行记录,明确患者疾病进展情况以及发病情况。

3.7 确诊冠心病

冠心病是由于冠状动脉血流不足造成心肌缺血或心肌梗死引起的心脏疾病。通过连续记录患者在一天内的心电图,可以观察到患者在平静状态、运动或日常活动中的心电变化。

24小时动态心电图可以检测到心绞痛发作、心律失常以及其他与冠心病相关的心电异常。医生可以根据这些数据判断是否存在冠心病,并进一步制定个性化的治疗方案。

3.8 发现猝死的潜在危险因素

室速或是室颤都是导致心性猝死的常见原因,利用24小时动态心电图能够发现心电活动不稳的猝死危险因素,有利于及时给予患者相应的治疗干预。

24小时动态心电图在临床上是对疾病进行准确诊断的一种常用手段,与常规心电图相比较而言,24小时动态心电图更具应用优势,弥补了常规心电图的不足之处,提高了疾病的检出率,对于各种疾病病症具有显著的检测效果,尤其针对冠心病以及心律失常疾病的诊断具有十分显著的应用价值。

(作者单位:广西省钦州市第一人民医院)

甲状腺功能亢进的日常养护指南

□ 李康

甲状腺功能亢进,也称为甲亢,是一种常见的内分泌疾病。它主要是由于甲状腺激素分泌过多引起的。甲亢患者常常会感到疲劳、易怒、情绪波动大、体重减轻、心跳加速等症状。除了接受专业的治疗,患者也可以通过以下日常养护指南来缓解症状和改善生活质量。

一、保持心情舒畅

甲亢患者常常容易感到焦虑和紧张,这会加重病情。因此,保持心情舒畅、心态平和是非常重要的。可以通过听音乐、阅读、打坐等方式来放松身心,缓解压力。

二、合理饮食

甲亢患者的饮食应以高蛋白、高维

生素、高矿物质为主,多吃新鲜蔬菜、水果和全谷类食物。避免过多摄入刺激性食物,如辛辣食品、咖啡因等。同时,减少碘的摄入,如海带、紫菜等海产品。

三、适当运动

适当的运动可以帮助患者增强体质,缓解症状。建议选择低强度运动,如散步、瑜伽、太极拳等。运动时应注意避免剧烈运动,避免在高温、高湿度的环境下运动。

四、规律作息

甲亢患者应保持规律的作息时间,充足的睡眠对于缓解病情非常重要。尽量避免熬夜,保证每天7-8小时的睡眠时间。

五、定期检查

甲亢患者需要定期进行甲状腺功能检查,以便及时调整治疗方案。同时,也要定期进行心电图、肝功能等检查,了解身体各系统的状况。

六、避免过度劳累

过度劳累会使甲亢患者的病情加重,因此应尽量避免。在工作或生活中遇到压力时,可以寻求家人和朋友的支持和帮助。

七、注意眼部护理

甲亢患者常常会出现眼部干燥、异物感等症状,可以使用人工泪液或眼药水来缓解眼部不适。同时,避免长时间盯着电脑或手机屏幕,以减轻

眼部疲劳。

八、避免感染

感染会使甲亢患者的病情加重,因此应尽量避免。注意个人卫生,勤洗手,避免到人群密集的场所。

总之,甲状腺功能亢进患者可以通过保持心情舒畅、合理饮食、适当运动、规律作息等方式来进行日常养护。同时,定期检查、注意眼部护理、避免感染等也是非常重要的。希望这些日常养护指南能够帮助患者缓解症状,提高生活质量。如有疑问或症状加重,请及时就医。

(作者单位:河北省石家庄市陆军军医大学士官学校附属医院)

抑郁症的10个明显征兆

□ 陈曦

抑郁症是一种常见的心理疾病,它是一种以心情低落为主要表现的心理性疾病,常常伴随着焦虑、自卑、沮丧、离群等情绪。抑郁症的征兆可能不明显,但如果你注意到以下十个明显征兆,那么你可能需要寻求专业的帮助。

1. 情绪低落:

这是抑郁症最明显的症状之一,你可能会感到悲伤、沮丧和无助。这可能会影响到你的日常生活,如工作、学习和人际关系。

2. 失去兴趣:

你可能会失去对日常活动的兴趣,包括喜欢的食物、娱乐活动和社交活动。甚至以前喜欢的爱好也会变得

无趣。

3. 睡眠障碍:

你可能失眠或过度睡眠。失眠可能是由于焦虑和情绪不稳定导致的,而过度睡眠可能是由于疲劳和缺乏活力。

4. 食欲改变:

你可能会感到食欲不振或暴饮暴食。这可能会影响你的体重,并可能导致消化问题。

5. 疲劳和无力感:

你可能会感到全身无力,即使你没有做太多事情。这可能是由于身体缺乏必要的能量导致的。

6. 自我贬低和自卑感:

你可能会感到自己毫无价值,对

自己的能力和价值产生怀疑。这可能会导致自我否定和自卑感。

7. 注意力不集中:

你可能发现自己难以集中注意力,尤其是在需要思考或决策的时候。

8. 思维障碍:

你可能会感到思维迟缓或思维混乱,导致你无法清晰地思考和表达自己的想法。

9. 精神痛苦:

你可能会感到精神上的痛苦和困扰,这种感觉可能会影响到你的日常活动能力。

10. 自残行为:

在严重的抑郁症中,一些人可能会

采取自残行为来缓解自己的痛苦。这是非常危险的行为,需要及时寻求专业的帮助。

如果你的朋友或家人出现上述症状,以下是一些应对建议:

寻求专业帮助是很重要的。许多医疗机构都设有心理卫生服务机构,他们可以提供抑郁症相关的信息、诊断和支持。医生也可以为你的朋友或家人开一些药物,帮助他们减轻症状。

此外,有许多资源可以提供电话咨询、网络咨询或者定期的家庭治疗服务。

(作者单位:河北省唐山市精神卫生中心)