

心电图：心脏的“时光印记”

□卜敏杰

在生命的长河中,心脏如同一位不知疲倦的“舞者”,从我们诞生的那一刻起,便开始了跳动。随着时光流逝,这位“舞者”也会逐渐衰老。心电图就像一本笔记,记录着心脏留下的每一道痕迹。对于老年人来说,了解心脏变化,有助于更好地守护心脏健康。

心脏的衰老

心脏的衰老并非一朝一夕,而是一个渐进的过程,涉及心脏结构和功能等方面。随着年龄增长,心肌细胞会发生一些变化。人在衰老过程中,细胞逐渐凋亡。因此,人的心肌细胞数量会逐渐减少。同时,心肌细胞体积增大,细胞内的线粒体结构也会发生改变,导致

能量代谢效率下降。心脏的传导系统也会老化,窦房结内的起搏细胞数量减少,纤维组织增多,从而影响心脏的起搏功能和电信号的传导速度。心脏瓣膜增厚、钙化,会导致瓣膜关闭不全或狭窄,影响血液的正常流动。

心电图：心脏的“时光印记”

心电图是通过记录心脏电活动来反映心脏功能的重要检查手段。随着心脏的衰老,心电图会出现一系列特征性的变化,这些变化就像心脏留下的“时光印记”。

心率的变 化 窦性心动过缓,是老年人常见的心电图表现之一。由于窦房结功能减退,起搏细胞数量减少,导致心率低于60次/

分。

早搏的出现 房性早搏和室性早搏在老年人中较为常见。房性早搏,是由于心肌细胞的自律性增高或折返激动引起,心电图表现为提前出现P波,跟随一个正常的QRS波群。室性早搏,则是由于心肌细胞的异常自律性或折返激动引起,心电图表现为提前出现的畸形的QRS波群。

传导阻滞 房室传导阻滞是老年人常见的传导障碍之一。一度房室传导阻滞表现为PR间期延长,超过0.20秒。二度房室传导阻滞分为Ⅰ型和Ⅱ型。Ⅰ型表现为PR间期逐渐延长,直至一个P波不能下传心室;Ⅱ型表现为PR间

期固定,部分P波不能下传心室。三度房室传导阻滞,则是心房和心室的电活动完全分离,心室由缓慢的逸搏心律控制。传导阻滞的发生与传导系统的老化、纤维化有关,严重的传导阻滞可能会导致患者头晕甚至晕厥。

ST段和T波的改变 这在老年人心电图中也较为常见。ST段压低或抬高,可能提示心肌缺血,这是由于冠状动脉粥样硬化导致心肌供血不足引起的。需要注意的是,老年人的ST段和T波改变不一定是病理性的,也可能与年龄相关的心肌复极变化有关,需要结合临床症状和其他检查结果进行综合判断。

心电图异常的应对措施

定期体检与监测 老年人应定期进行心电图检查。心血管病风险较高(如高血压病等)者,可考虑24小时动态监测心脏。

调整生活方式 保持健康的生活方式是心脏健康的基石。老年人应坚持合理饮食、适度运动,戒烟限酒,避免熬夜。

及时治疗疾病 若心电图异常由其他疾病引发,老年人应积极治疗原发病。

保持乐观的心态 老年人应正确面对疾病,避免焦虑等不良情绪影响心脏健康。

(作者供职于山东省济宁市任城区人民医院)

合理饮食促进吞咽障碍患者康复

□冯肖利

吞咽障碍是指在进食或者饮水时遇到各种困难。进食恐惧、吞咽困难或者消化不良,容易导致患者营养不良。吞咽障碍不仅影响患者的身体健康,还影响患者的生活质量。因此,科学的饮食管理,对促进吞咽障碍患者康复非常关键。

合理的饮食结构

选择富含营养的食物 吞咽障碍患者可以选择富含蛋白质、维生素的食物,比如鱼肉、豆类、蛋类、蔬菜及水果等,以保障身体能获取足够的营养支持。

调整食物质地 吞咽障碍患者应根据自己的障碍程度,选择合适质地的食物。常见的食物可以分为稀流质、浓流质、糊状、软食以及固体食物等。吞咽障碍比较严重的患者,应从浓流质(如酸奶等)或者糊状食物(如土豆泥等)开始进食。患者可以根据进食情况逐步

对食物质地进行调整。

保持适宜的食物温度 吞咽障碍患者摄入的食物应维持在38摄氏度~40摄氏度,避免食物过冷或者过热,否则容易刺激咽喉,导致吞咽不适或者出现误吸。

个性化的饮食方案

不同的吞咽障碍患者存在差异性。因此,医生应为患者制定个性化的饮食方案。

首先,定期对患者的病情进行评估。患者应每月做一次复查,以便医生对营养状态、体重变化、吞咽功能以及整体康复情况进行评

估。其次,根据复查的结果,医生会对患者的饮食方案进行调整。比如,增加或者减少某些营养成分的摄入量,或者对食物的质地进行调整,以适应患者目前的吞咽需求。最后,家属应记录患者的每日进食情况。记录内容包括进食量,以及是否存在呛咳、吞咽困难等表现。这些信息可以帮助医生准确地了解患者的状况,从而为患者制定个性化的饮食方案。

康复训练与吞咽练习

吞咽障碍患者在科学饮食管理中,还需要结合康复训练,才能

助力吞咽功能康复。

康复训练主要分为3个部分。其一为吞咽训练,包括唇部训练、舌部训练等,以增强患者唇部及舌头的灵活性和力量,帮助患者控制食物及液体不流出嘴唇,使食物推入咽部;其二为冷刺激训练,使用冰水漱口,以提升患者对食物的敏感度,减少口腔中唾液的分泌量;其三为声门上吞咽法训练,患者在吞咽前或者吞咽过程中,通过关闭呼吸道来避免误吸,并在吞咽之后立即漱口,以便将残留在声带处的食物清除干净,这是对呼吸道进行

保护的一项重要技能。

注意事项

首先,患者应保持舒适的姿势,如坐直或者取半坐卧位,以便于吞咽;其次,患者应保持规律的进餐习惯,可以将每日3餐改成5餐~6餐,以降低吞咽的负担;最后,患者应根据康复情况及吞咽功能的变化,及时调整饮食方案。

总之,吞咽障碍患者通过科学饮食及康复训练,可以逐渐改善吞咽功能,提高生活质量。

(作者供职于山东省东营市胜利油田中心医院)

科学护理提高慢性病患者 的生活质量

□高 颖

在医疗领域,护理不仅在疾病的治疗及康复阶段提供了重要的支持,还在疾病预防及改善生活质量方面发挥着重要作用。对于慢性病患者来说,开展科学、全面的护理,不仅能让病情得到有效缓解,还能降低并发症的发生概率,提高生活质量。那么,本文主要介绍如何通过科学护理,提高慢性病患者 的生活质量。

坚持合理饮食

要想改善慢性病患者 的生活质量,坚持合理饮食很重要。慢性病(如高血压病、糖尿病、心血管疾病等)的发生与发展,往往和患者的不良饮食习惯关系密切。因此,慢性病患者制定个性化的饮食方

案,对稳定病情很关键。患者在日常生活中,应选择低脂、低盐以及低糖的食物,多吃新鲜的水果和蔬菜,以及全谷物等富含优质蛋白质的食物。患者应养成阅读食品标签的习惯,避免摄入的食物中含有过多的糖分及添加剂。患者应养成良好的饮食习惯,避免暴饮暴食。

坚持适度运动

坚持适度运动,可以促进体质改善,对保持身体健康很关键。因此,慢性病患者应坚持适度运动。患者可以根据自己的身体状况和医生的建议,选择合适的运动方式,如散步、慢跑、骑自行车等。适度运动不仅能控制体重、调节血压

及血糖,还能增强心肺功能,提高免疫力。患者运动时,应循序渐进,不要过度劳累,以免适得其反。

保持良好的心态

慢性病患者由于受到疾病的长期困扰,容易出现情绪低落、焦虑、抑郁等心理问题。因此,患者保持良好的心态不仅有利于疾病管理,还可以促进康复。护理人员及患者家属应密切关注患者的心理健康,可以通过倾听、安慰及鼓励等方式,帮助患者建立积极的心理应对机制,使患者保持积极的心态。

患者也可以培养兴趣爱好,以保持良好的心态。必要时,患者可以接受心理干预或加入支持小组,

和病友交流心得,从而更好地应对疾病带来的挑战。

规范使用药物

慢性病患者一般需要长期使用药物以控制病情,遵照医嘱服药是管理慢性病的基础。护理人员应向患者及其家属详细讲解不同药物的作用、用法,以及可能出现的不良反应,以保障患者能正确使用药物。另外,患者还需要做好用药后的定期监测,比如监测血糖、血脂、血压等指标,以便医生及时调整用药方案。

养成良好的生活习惯

良好的生活习惯,有利于慢性病患者 的病情保持稳定。因此,患者 在日常生活中,应养成良好的生

活习惯。首先,患者应戒烟限酒;其次,患者要保证充足的睡眠,避免熬夜;最后,患者应保持良好的个人卫生,以预防感染。

获取社区支持

在慢性病管理中,患者不仅需要来自家庭的支持,还需要来自社会的支持。因此,患者可以获取社区的资源及帮助,如参加健康教育讲座,加入慢性病自我管理小组等。科学管理及互帮互助,可以提升患者的自我管理能力。

总之,慢性病患者可以通过科学护理,提高生活质量,享受美好的生活。

(作者供职于山东省公共卫生临床中心)

下肢静脉曲张的主要表现有下肢静脉迂曲、扩张等,严重时患者可能出现疼痛、水肿甚至溃疡等症状。对于下肢静脉曲张,许多患者选择手术治疗。但是患者的康复还和术前术后的精心护理密切相关。

术前护理

抬高患肢 术前,患者应尽量将患肢抬高,通过重力作用促进血液回流,以减轻肿胀程度。抬高患肢,可以促进下肢血液循环,为手术创造更好的条件。

皮肤准备 术前,医务人员需要对患者的皮肤进行备皮或清理,如将手术区域的毛发剔除并清洁皮肤,以降低手术中感染的风险。

术前教育 医务人员应在术前向患者详细讲解手术方式、手术过程以及术后体位保持等相关知识,消除患者术前的紧张情绪,使其更好地配合手术。

药物治疗 患者可以在术前根据医生的建议,服用改善微循环的药物,减轻症状。

术后护理

日常生活护理 术后,患者应尽量避免久站或久坐,以免导致下肢静脉内压力加大,对手术效果造成影响。术后,患者可以继续将患肢抬高,促进血液回流,减轻下肢静脉的压力。需要长时间站立或从事体力活动的患者,应穿戴弹力袜,以降低下肢静脉的压力,避免复发。若患者在术后有下肢肿胀症状,可以适当使用热毛巾对局部进行热敷或者接受红光照射治疗,促进血液回流,缓解肿胀。

药物治疗 术后,患者存在创口,还有部分患者可能出现静脉炎。因此,患者应根据医嘱使用抗感染药物,如罗红霉素胶囊、头孢克肟分散片等。

若患者术后伴随疼痛症状,可以选择布洛芬缓释胶囊等药物进行止痛治疗,以缓解术后不适。

此外,医生还会结合患者的实际情况,给予抗凝药物治疗,以预防血栓的形成。患者使用抗凝药物时务必遵照医嘱,不能私自增减药量或者停药。

伤口护理 术后,患者应保持伤口敷料的干燥清洁,并及时换药,观察伤口是否存在红肿、热痛及渗出等感染迹象。患者可以使用弹力袜进行加压包扎,以减轻出血及水肿。一般患者在术后12天~14天可以拆线,拆线后建议继续使用弹力袜至少3个月~6个月,以对患肢进行保护,预防复发。

定期复查 术后,患者应定期到医院复查,监测手术效果,及时发现并处理复发或并发症。若患者是单侧下肢接受手术,则应定期对另一侧下肢进行检查,以防另一侧下肢出现静脉曲张。

饮食习惯 患者在术后要保持清淡饮食,避免摄入辛辣等刺激性食物。患者要预防便秘,排便时不能过于用力,以免增加腹压,对下肢静脉血液回流造成影响。

除此之外,患者坐时不能双膝交叉时间过长,以免对静脉血液回流造成压迫。

总之,下肢静脉曲张的术前术后护理对患者的康复非常重要。患者进行科学的护理,能降低并发症发生率,提高生活质量。

(作者供职于山东省济南市章丘区明水街道办事处社区卫生服务中心)

人体的“化学密码”

□王立娟

每个人的身体都是一个复杂而精密的系统,维持健康依赖于细胞、器官及各类生理过程的协调。在这些看似普通的活动背后,隐藏着无数微观的化学反应。生化检验作为重要的医学检测手段,揭示了身体健康的“化学密码”。

什么是生化检验

生化检验通过分析人体体液中的化学成分,评估各项生理功能。它主要测定血液、尿液、脑脊液等样本中的生化指标,从而揭示身体代谢活动的正常或异常,反映器官功能、细胞代谢水平以及潜在的疾病风险。

常见项目

血糖检测 这是评估糖代谢的重要指标,检测内容包括空腹血糖、餐后2小时血糖和糖化血红蛋白。血糖升高,可能提示糖尿病的风险。空腹血糖超过正常范围通常是糖尿病病的早期信号,糖化血红蛋白则反映长期血糖控制情况。

血脂检测 该检验包括总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯。血脂升高,特别是低密度脂蛋白胆固醇升高,与动脉粥样硬化、冠心病等心血管疾病密切相关。

肝功能检测 肝脏是重要的代谢器官,其功能的健康直接影响整体代谢。常见的肝功能检验项目包括谷丙转氨酶、谷草转氨酶、总胆红素和白蛋白。谷丙转氨酶和谷草转氨酶升高,通常表明肝脏存在炎症或损伤。总胆红素升高,则可能表示肝脏分泌或排泄功

能受损。

肾功能检测 肾脏负责过滤血液中的废物和水分,

维持电解质平衡。常见的肾功能检验项目包括血肌酐、尿素氮和尿比重等。血肌酐升高,提示肾脏排泄能力下降;尿素氮增高,反映肾脏排泄功能受损。

电解质检测 常见的电解质检测项目包括钠、钾、钙、氯等。钠调节体内水分平衡,钾对心脏和肌肉功能非常重要,钙是骨骼和牙齿的主要成分。电解质失衡,可能引发严重的健康问题,如低钾可能导致心律不齐,低钠可能引起水肿。

激素水平检测 体内激素调节几乎所有生理过程,包括代谢、免疫、心情等。常见的激素检测项目有甲状腺激素、性激素和胰岛素。激素水平异常,指示内分泌失调,见于甲状腺疾病、多囊卵巢综合征、糖尿病等。

如何解读生化检验报告

每项生化检验都有正常范围。如果检验结果超出正常范围,患者需要进一步检查或干预。医生会根据患者的临床症状和病史综合分析,避免仅凭检验结果做出诊断。高血糖可能提示糖尿病,但也可能与饮食或压力相关。血脂异常,可能增加心血管疾病风险,但需要结合生活方式、家族史等因素综合评估。解读生化检验报告时,应结合临床症状、疾病史和用药情况等因素。

生化检验不仅是一项技术,还是揭示身体奥秘的“钥匙”。精确检测体液中的化学成分,可以帮助我们洞察身体内的微观世界,发现潜在的健康问题,提前采取措施,预防疾病。

(作者供职于山东省滨州市博兴县城东街道社区卫生服务中心检验科)

护士教你打造家庭免疫屏障

□刘 璐

每到流感高发季节,儿科门诊便排起长队,咳嗽声此起彼伏,不少家庭陷入“一人中招,全家轮流生病”的逆境中。我在社区健康管理中发现,80%的流感反复感染与家庭防护漏洞有关。想要平安度过流感高发季节,关键在于构建科学的家庭免疫屏障。这不只是简单的吃药打针,而是需要从疫苗接种、环境管理到生活习惯的系统升级。

疫苗接种：家庭防护的“第一道防线”

很多人认为,去年打过疫苗就不用再打了,这是典型的误区之

一。流感病毒每年变异率高达30%,世界卫生组织建议每年9月~11月接种最新的疫苗。在家庭中,应建立重点人群优先接种机制,如60岁以上老人、5岁以下儿童、孕产妇、慢性病患者是感染高危人群,需要优先接种。然而,家庭照护者即便年轻体健,也应及时接种疫苗,避免成为传播中介。

在疫苗种类的选择上,四价流感疫苗可覆盖更多毒株,鼻喷疫苗适合3岁~17岁人群。需要注意的是,因为接种疫苗后2周人体才能产生抗体,所以应在流感高发季节来临前提前规划。

家庭环境：看不见的病毒“温床”管理

研究显示,流感病毒在门把手、手机屏幕等光滑表面可存活24小时。家庭环境消毒,需要把握高频接触和湿度控制。每天用含氯消毒剂擦拭开关、水龙头等,儿童玩具每周煮沸消毒;室内湿度保持40%~60%,干燥的环境会使病毒更易漂浮,过于潮湿则利于霉菌滋生。

通风换气是最经济的空气净化方法,但需要注意避免风对着人直吹。每天早、中、晚各通风20分钟,雾霾天可配合空气净化器使

用。

生活方式：激活自身免疫的“隐形铠甲”

免疫系统的日常维护比临时“抱佛脚”更重要。饮食上遵循“彩虹”原则,每天摄入各种颜色的水果和蔬菜,保证营养均衡。睡眠管理方面,儿童应保证10小时~12小时,成年人不少于7小时,熬夜会使免疫细胞活性下降70%。要坚持适度运动,可以采用“碎片化锻炼模式”,如家务劳动时踮脚站立、看电视时做抬腿运动等。

特殊场景：构建动态防护网

家庭聚餐、接送孩子等场景暗

化疗和放疗“精准打击”癌细胞

□刘继伟

化疗和放疗是临床上治疗癌症的常见方法。化疗和放疗在应用中有着各自的优势,并且能对癌细胞形成“精准打击”。化疗和放疗不仅是现代医学科技进步的体现,还给癌症患者带来生存希望。本文主要介绍化疗与放疗的奥秘。

什么是化疗

化疗即化学治疗,是利用药物将癌细胞杀灭或抑制其生长的一种治疗方法。化疗药物还被称为抗癌药物,通过对癌细胞DNA(脱氧核糖核酸)复制、细胞分裂等关键生命过程的干扰,从而达到抑制或者消灭癌细胞的目的。化疗药物一般包括口服、静脉注射或局部

注射等给药方式,进入人体后随着血液循环到达全身各处,并对人体内的癌细胞进行无差别攻击。

癌细胞的主要特征之一就是快速分裂,化疗的精准性则体现在可以针对快速分裂的细胞。但是,化疗还存在一个挑战,人体内除了癌细胞在快速分裂,还有许多正常细胞也在快速分裂,如消化道细胞、骨髓细胞等。因此,化疗在将癌细胞杀死的同时,也可能损害正常细胞,导致患者出现一系列的化疗副作用,如恶心、疲劳、脱发等。

什么是放疗

放疗即放射治疗,是利用高能

射线或者粒子束,对肿瘤部位进行直接照射,从而精准地破坏癌细胞的DNA,让其失去分裂的能力,以达到杀灭癌细胞的目的。

与化疗相比,放疗可以对照射线或者粒子束的方向与深度做到精准控制,仅对病灶及其周围一小部分的正常组织进行照射,从而减少正常组织的损伤。

如今,随着临床影像技术的快速发展,如MRI(磁共振成像)、CT(计算机层析成像)等,使放疗的精准性显著提升。这些影像技术为放疗提供了精准的肿瘤定位及三维重建,可以帮助医生针对患者的实际情况制定个性化的放疗方案,

确保每一束射线都能精准地击中目标,并对周围的重要器官及组织起到很好的保护作用。

化疗与放疗的协同应用

化疗与放疗在癌症治疗中往往是相互协作的关系,它们可以协同抗癌细胞。比如,患者可以在放疗前接受化疗的预处理,以缩小肿瘤的体积,从而提高放疗的精准度与效果;放疗则在化疗后,能对残留的癌细胞展开精准地打击,以巩固治疗效果。

化疗与放疗如今已经应用于多种癌症的治疗中,如肺癌、乳腺癌等,显著提升患者的生存率及生活质量。

癌症的“精准医疗”

如今在临床治疗中,“精准医疗”越来越受到重视,而化疗与放疗的精准性也得到了进一步的提升。基因检测、分子分型等一些先进技术,可以帮助医生了解患者的肿瘤特征,从而为患者制定适合的化疗和放疗方案,“精准打击”癌细胞。

总之,随着科技的不断进步及医疗水平的提升,癌症治疗将会更加精准、高效与人性化,从而让每一位患者享受更加优质的医疗服务,共同迎接美好的明天。

(作者供职于山东省济南市章丘区人民医院)