

特别关注

窦性心律、T波改变…… 体检报告出来了 这些专业术语啥意思？



除了给心脏“排雷” 心电图还能查出血液病

各种心脏疾病，像心肌病、肺源性心脏病、心包疾病等都可能出现在心电图上出现异常表现。另外，心外疾病，如甲状腺功能异常、中枢神经系统疾病、血液病等也可以出现心电图表现异常。虽然心电图只是反映心脏的电活动，不可能全面评估心脏结构和功能，但心电图检查简单便捷，是筛查各种心脏病的首选检查。

窦性心律不是病 关键得看这些描述

常有患者拿心电图来问：“大夫，我的心脏是不是出问题了？是窦性心律！”其实，不必紧张，窦性心律才是正常的，但要关注体检报告中窦性后面的字。
窦性心动过缓 正常的窦性心律频率为每分钟60至100次。如高于100次，就叫窦性心动过速，如低于60次就叫窦性心动过缓。但心率在每分钟50-60次之

在日常体检中，常有患者拿着心电图找医生咨询：“大夫，我这上面写着窦性心律，是不是有心脏病？心脏T波改变说明我有心脏病吗？”拿到体检报告，各种医学术语、上上下下的箭头常让人看得头晕。

间，虽然叫窦性心动过缓，但也不用处理，它是生理现象或是疾病治疗有效的表现。只需要生活中多关注自己的心率或脉搏，如出现白天低于每分钟50次，就需要到找大夫评估一下了。

窦性心律不齐 就是窦性心律基础上节律不太整齐，一般多见于青少年，是生理性的，不需处理。窦性心动过速或过缓也不一定就是心脏有问题，但因为其成因复杂，可能反映全身各系统的情况，所以最好咨询医生的意见，看是否需要进一步检查或者有什么注意事项。

“T波改变”先别慌 或因紧张、饥饿、睡眠差

“T波改变”是心电图报告中很常见的描述，T波改变是指“P-QRS-T”波群中的“T波”部

形态异常，比如T波高尖、T波低平、T波倒置、T波双向等，它可以是很多心脏器质性疾病，比如冠心病心肌缺血、心肌病、高血压以及电解质紊乱高钾血症、中枢神经系统疾病的表现。特别是合并波群中其他形态异常时，有意义的可能性就大了。体检者通常伴有身体的不舒服，或者有服药史，既往有心脏及全身其他系统疾病史。

但身体没有任何不舒服，体检心电图偶然发现“T波改变”也很常见，可能和精神紧张、劳累、饥饿、睡眠质量差有关，特别是女性中T波低平较为多见，不一定有临床意义。可以短期内再复查，如果多次检查心电图均无变化，则不需要特殊处理。

这里提醒大家，尽量把心电图保存起来，以备复查时做对比。
据《北京青年报》

敲黑板



伴有这些不适 记得看医生

心电图是常用的心脏病检查手段，如果检查发现有窦性心律不齐、T波改变，而身体却没有不适的感觉，没有基础病，则不必恐慌，十之八九是一种正常的生理现象，并不是疾病，不需要治疗。当然，如果出现心慌、胸闷、头晕、乏力、黑矇、晕厥、心绞痛等症状时，就是提示我们的心脏可能出现了问题，必须及时到医院就医。

用眼健康

熬夜追剧玩手机 当心盯出“过劳”眼

工作之余，你是不是经常窝在家玩手机？追剧也好，打游戏也罢，放松了身心却让眼睛加了个班。医生提醒您，别忘了让眼睛“摸鱼”，否则很容易造成“过劳眼”，还会让眼病找上门。

率降低，加重眼干、眼涩等症状。如果加上用眼期间精神紧张焦虑、睡眠不佳的话，可能进一步加重上述症状。因此，如有出现上述现象，要考虑休息一下眼睛了。

眼睛做操记住3个“20”

首先要减少近距离连续用眼时长，所谓近距离用眼就是看书、看手机、看平板、看电脑等活动。这时就要采取20:20:20用眼法则，即每近距离用眼20分钟，望向20英尺（也就是大约6米远）的地方至少20秒。

眨眼训练可缓解眼干涩

还可以通过眨眼训练来缓解眼干、眼涩等视疲劳症状。即



先轻轻闭上眼睛，维持5-8秒，然后眼皮用一点力气闭眼，心里默数“1,2”，最后再睁眼，重复5-8次为一组。每天可进行3-4组或眼干疲劳时随时放松使用。

此外，热敷也可以很好地缓解眼部和眼周的疲劳感，将毛巾浸在温水（比洗澡水温稍高一些）中，拧干后覆在闭着的眼皮上，可两块毛巾交替使用，每次热敷5-10分钟。
□陈迪

专家提醒

警惕脱水状态 教你科学足量饮水

进入冬季，更需警惕饮水不足导致的脱水状态，足量饮水应掌握科学方法。

专家表示，足量饮水是健康的基本保障，增加总水摄入量还可以预防复发性肾结石和泌尿系统感染。

失水达到体重的1%至5%时，会感到口渴、疲惫、烦躁、厌食、尿少、脉搏加快等；达到6%至10%时，会感到眩晕、行走减慢、呼吸困难等；达到10%以上，则会出现极度不安、皮肤失去弹性、全身无力、体温升高、血压下降等症状。

《中国居民膳食指南（2022）》提出，在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700ml，成年女性



每天喝水1500ml。推荐喝白水或茶水，不用饮料代替白水，少喝或不喝含糖饮料。

口渴时再喝水，实际上你体内失水已经超过了1%，因此倡导主动喝水。以少量多次为宜，早晚各喝一杯水，其他时段每1至2个小时喝一杯水，每次200毫升。水温不要过高，在10℃至40℃范围内比较合适。

据《科技日报》

健康生活

抽烟已经少多了 偶尔一根儿真没啥？

“以前一天三包烟，现在三天一包烟，少抽了这么多应该没什么了吧？”真的是这样吗？

误区1 偶尔吸烟危害不大

吸烟有害，哪怕吸一口烟对身体都会造成伤害，烟雾中含有至少69种致癌物质。

误区2 低焦油卷烟更安全

“低焦油卷烟”只是烟草商的宣传手段。医学专家发现，吸“低焦油卷烟”者体内的烟草烟



雾有害成分含量并不比吸普通卷烟的人低。另外，美国癌症协会也通过研究证实了吸低焦油卷烟并不能降低吸烟者死于肺癌的风险。
□褚水莲 景行 梁立荣

误区3

过滤嘴能降低危害

卷烟过滤嘴上有一圈至几圈透气孔，吸烟时，一部分空气可以从透气孔中进入过滤嘴，降低吸入烟雾的浓度。但吸烟者在吸“低焦油卷烟”时常会用手指和嘴唇盖住滤嘴上的透气孔，使吸入的烟雾浓度无法降低。另外，吸烟者为获得足够的尼古丁缓解烟瘾，往往每口吸入的烟雾量更大，吸烟支数和每支烟的抽吸次数更多，使吸烟者实际吸入的焦油等有害物质的含量并未减少。
□褚水莲 景行 梁立荣

美容护肤

这些冬季护肤小妙招请查收

冷空气来袭，空气变得干燥，很多人受到脸部敏感泛红、起小疙瘩等皮肤问题的困扰……今天就来跟大家分享一下秋冬季皮肤护理小妙招。

防晒一年四季都要做。如果不注意会损伤皮肤屏障，使皮肤水分流失，加重皮肤问题。

清洁和保湿在冬季一样重要。首先要避免过度清洁，选用适合自己肤质的温和型洗面奶。建议用温水洗脸，过冷或过热都会对皮肤产生刺激。使用保湿水后别忘了涂抹乳液或面霜锁住皮肤水分。可以定期敷用补水保湿或舒敏面膜，但不要太过频繁，以防加重皮肤负担。



饮食方面选择富含较多维生素的蔬菜水果，如胡萝卜、白菜、猕猴桃等，少吃海鲜类以及刺激、油腻类的食物。

取百合10g、菊花10g、麦冬9g、陈皮6g、玫瑰花10g代茶饮，具有滋阴润燥、散风清热、疏肝明目、美容养颜的功效。

□王梓凝 蓝海冰