



心律失常的监测与护理

心律失常是指心脏跳动异常,包括心脏跳动过快(心动过速)、过慢(心动过缓)或不规则跳动。它可能是无害的,也可能是心脏问题的征兆。心律失常常见类型有:

心动过速:静息心率>100次/分,可源于心房或心室。**心动过缓:**静息心率<60次/分,运动员中可能正常,但常因传导障碍致循环不足。**房颤:**心房快速不规则颤动,影响泵血效率。**室颤:**紧急情况,心室极快速不规则颤动,易致心搏骤停,是心脏性猝死的主因。**心律不齐:**泛指心跳偏离正常,包括间隔不均或异常。

一、监测心律失常的方法

对于心律失常患者而言,定期且有效地监测至关重要,它不仅有助于明确心律失常的类型、频率及严重程度,还能指导精准治疗方案的制定。以下是几种心律失常主要的监测方法:

心电图:是心律监测的基本手段,通过记录心电活动来检测心律失常,既可在医疗机构进行,也可利用便携式设备居家完成。**动态心电图:**利用小型便携式设备连续记录24小时或更长时间的心电活动,特别适用于捕捉间歇性心律失常。事件记录器:患者可在感受到症状时手动激活,记录并保存当时的心电数据,适用于不常发作的心律失常患者。**植入式心脏监测器:**对于复杂难诊的病例,可将心脏监测器植入体内长期监测心电活动,提供长达数年的连续数据。**智能穿戴设备:**现代智能手表和健康追踪器已具备心率监测功能,虽精度不及专业医疗设备,但在日常健康管理和早期预警方面作用显著。**移动应用与设备:**结合外部心电图设备,通过智能手机或平板电脑即可实现心率与心律的远程监测。

二、心律失常的全方位护

理

心律失常的管理需依托于一套精细且全面的护理体系,旨在有效预防并发症、维护心脏功能稳定并控制由此引发的胸痛、呼吸困难、疲劳及晕厥等症状。以下是一系列精心设计的护理策略,可帮助患者更好地管理心律失常,减轻相应的危害:

1. 精准监测与细致记录

定期监测心律:利用心电图、动态心电图系统及可穿戴设备等先进工具,定期且系统地检查患者的心率与节律,确保异常情况被及时发现。**症状与触发因素追踪:**详细记录每次心律失常发作时的活动情况、情绪状态及其他潜在诱因,为识别并规避触发因素提供依据。

2. 严谨的药事管理

遵医嘱用药:确保患者严格遵循医嘱,按时按量服用抗心律失常药、 β -阻滞剂等治疗药物,以维持心脏节律稳定。

药物副作用监测:密切关注并记录患者可能出现的药物不良反应,及时与医疗团队沟通,以便调整治疗方案,减少副作用影响。

3. 生活方式优化

规避触发因素:引导患者避免已知的心律失常触发因素,如限制咖啡因摄入、戒烟限酒、减轻心理压力等。**适度运动:**在医生指导下,鼓励患者进行适量的体力活动以增强体质,但需避免过度劳累,以免加重心脏负担。**均衡膳食:**倡导健康饮食,限制高脂肪、高盐分食物的摄入,增加蔬菜、水果等富含营养的食物比例,以维护心血管健康。

4. 心理支持与辅导

减压放松技巧:患者可以使用深呼吸、瑜伽、冥想等放松技巧,从而有效管理情绪与压力,减轻焦虑与抑郁症状。**心理咨询与治疗:**对于因心律失常而产生严重心理困扰的患者,建议接受专业的心理咨

询或治疗,以促进心理健康。

5. 教育与自我管理

患者与家属教育:给患者及其家属普及详尽的心律失常知识,包括症状识别、治疗方法及急救措施等,增强其自我管理能力和急救技能。**急救技能培训:**指导患者及家属基本的心脏急救技能,如心肺复苏术,以便在紧急情况下能够迅速采取有效措施。

6. 定期复查与动态调整

定期医疗检查:鼓励患者定期回访医生,接受全面的医学检查,以评估心律失常的进展情况及治疗效果。**治疗策略调整:**根据患者的病情变化及治疗反应,及时调整治疗策略,确保治疗方案的针对性和有效性。通过上述综合护理措施的实施,能够为心律失常患者提供全方位、个性化的护理支持,帮助其维持稳定的状态,降低并发症风险,并显著提升生活质量。

(南宁晚报)

名医风采 | 滨医附院心血管内科·程艳丽

程艳丽

医学博士 主任医师 教授 硕士研究生导师

山东省医学会心血管病学分会委员

山东省研究型医院心血管病学分会副主任委员

山东省研究型医院协会双心医学分会副主任委员

滨州市医师协会心力衰竭专业委员会主任委员

滨州市医学会心血管病专业委员会副主任委员



擅长领域

擅长冠心病、心律失常、心力衰竭、高血压、结构性心脏病等常见心血管疾病的诊疗,尤其是冠心病、心律失常介入诊疗及心血管危急重症抢救,长期致力于冠心病及动脉粥样硬化、心房颤动及心脏康复的研究工作。

坐诊时间、地点

普通专家门诊时间:周三全天

地址:门诊一部2楼东一诊区

知名专家门诊时间:每两周周日上午、每两周周一下午(交替)

地址:门诊一部3楼西南角六诊区

滨州医学院附属医院心血管内科

滨医附院心血管内科集医疗、教学、科研为一体,为山东省临床重点专科,拥有多名心血管病专家及合理的人才梯队,人员组成趋向年轻化、高学历,医疗人员36人,医技人员18人,护理人员49人,其中硕士研究生导师7人,正高级职称8人,副高级职称8人,博士后1人,医学博士8人,硕士44人,出国访问学者5人。担任省级学会专业委员会主任委员1人、副主任委员3人,市级学会专业委员会主任委员2人、副主任委员4人。

科室本着以病人为中心、

以质量为核心的服务理念,借助省级临床重点专科的平台,对标全国一流医院、一流专业,多次邀请国内著名心脏病学专家来院进行学术和手术交流,多次举办国家级及省级、市级学术会议。现拥有冠心病、心律失常、结构性心脏病、心力衰竭、心脏康复、高血压六大亚专科。科室先后获批“心衰中心建设单位”“山东省冠状动脉介入诊疗规范化培训基地”“国家级标准版胸痛中心”“黄河三角洲心电图中心联盟(理事单位)”“滨州市房颤中心联盟”“国家标准化

心脏康复中心建设单位”及“国家标准化高血压中心(卓越中心)”,成为黄河三角洲区域最受患者信赖的心血管病诊疗中心。2023年度门诊量达79000余人次,住院人数达7700余人次,介入手术量突破7400余台。

教学科研上,心血管内科承担国家级课题1项,省厅级课题17项,发表论著80余篇,其中SCI收录的论著20余篇,主编/副主编专著10余部,荣获省级、厅局级和校级奖励10项,教学上,心内科承担大量规培生、研究生、进修生、实

生、见习生的临床教学和培训任务,积极参与全国医学院校大学生临床技能竞赛的培训工作并指导学生连续在大赛中取得优异成绩,每年培养硕士研究生10余名,为医学教育事业作出了贡献。

诊疗特色优势

诊疗病种:冠心病、心律失常、结构性心脏病、心力衰竭、高血压、心肌及心包疾病、心肌炎、大动脉疾病。

特色技术:冠心病介入治疗、心律失常介入治疗、结构性心脏病(先天性心脏病、瓣膜病)介入治疗。

优势技术:复杂冠脉病变(左主干/类左主干病变、钙化病变旋磨、真性分叉病变、CTO)介入治疗;快速心律失常射频治疗(房颤射频消融术+左心耳封堵术一站式介入手术、自动心脏电复律器植入术);缓慢性心律失常起搏治疗(永久起搏器植入术、无导线起搏器)、结构性心脏病介入治疗(微创经皮主动脉瓣置换术、房间隔缺损封堵术、室间隔缺损封堵术、动脉导管未闭封堵术、卵圆孔未闭封堵术)。