

这9个常用检查 帮你把心脏看清楚

健康教育

“就去医院简单看一个‘胸闷’，为什么大夫让我做这么多检查，难道是遭遇了‘过度医疗’？”去过医院筛查心脑血管疾病的患者可能会有这个体会，抽血、化验要一堆项目。但你可能不知道，医生给患者开的这些心内科的检查项目都是“各司其职”的，正所谓“术业有专攻”，这些检查项目并不是可做可不做。

今天，心内科专家就来带你认识9个常用的检查项目，医生是如何借助它们把心脏看得“一清二楚”的。

给心脏的“体检”有十几个项目

说起来心内科的常用检查项目有十几种之多，除了传统的血液检查，如血脂、血糖、肝肾功能、BNP等，还有心电图、心脏彩超、冠脉CT和造影等。

然而检查项目一多，质疑也多……“大夫，最近我觉得有点胸闷、气短，医院抽血化验了血生化，然后又让我做了彩超和心电图，还建议我再做一个CT，需要做这么多检查吗？这得花多少冤枉钱哪！”也许有患者这样抱怨。

实际上心内科的各种检查项目和内容都有其不同的作用和意义，只有了解其必要性，才能明白为何要做这些检查。

临床上为了明确某种疾病的诊断，往往需要多种检查相协作。另外，即便是一种疾病，诊断方式也不局限于一种。医生会遵循“只选对的、不选贵的”原则，根据每个患者的主诉、症状等选择适合的检查方法，最终目的是：早发现、早治疗、早康复！

这是一份关于心脏的“说明书”

心脏位于胸腔内，两边与肺相邻。心脏最外面由心包包裹，内部并非实心——有4个腔室及其附属结构。如果把心脏看作一座房子，它是拥有四个房间（两心房两心室）、完善的水管、电路系统的“小独栋”。

房间：左心房、左心室、右心房、右心室

门窗：二尖瓣、主动脉瓣、三尖瓣、肺动脉瓣

墙壁：房间隔、室间隔、组成房室各腔的游离壁心肌组织

水管：冠状动脉及其各级分支、各级静脉血管

“看透”心脏的9个常见检查项目

1. 血液生化检查内容主

要包括血糖、血脂、心肌酶、肝功能、肾功能和肌钙蛋白、脑钠肽等。

2. 心电图当心脏因缺血受损或坏死时，心电活动也会出现异常，并以放大的“波形”直观地反映在心电图上。据此可以诊断是否存在心律失常、心肌缺血、心肌梗死和心肌肥厚等病症。

3. 24小时动态心电图也就是“Holter”。与普通的静态心电图相比，24小时动态心电图能够持续监测患者的心电活动，帮助发现那些平时隐蔽的心律失常和无症状心肌缺血等病症。

4. 24小时动态血压血压可以说无时无刻不在变化着，24小时动态血压可以掌握一天之内全面的血压变化情况。该项目有助于筛查隐蔽性高血压和夜间高血压，也有助于高血压的分级、判断高血压的昼夜节律类型，以及评价降压药的效果等。

5. 运动平板试验又叫“运动负荷试验”。有些冠心病患者在安静状态下跟健康人一样正常，只有增加心脏负荷，提高心肌耗氧量，才能激发出潜在的病变。检查时让受检者背着相关监护仪器，在跑步机上由走到跑，慢慢增加活动强度，然后观察这一过程中心电图和血压的变化。运动平板试验也经常用来指导健康人和心脏病患者的安全运动。

6. 心脏彩超相当于医生的“透视眼”，能够动态显示心脏结构是否坚固、瓣膜关闭是否严密、心肌收缩舒张是否正常、血液流动是否通畅等。

7. 颈动脉彩超该检查可以清晰地显示颈动脉管腔，准确测量和定位内膜有无增厚、斑块、狭窄和闭塞，为动脉粥样硬化的早期预防提供依据。

8. 冠脉CT通过CT成像可以模拟出患者的冠脉系统，因此能够观察血管是否有淤堵或破裂。冠脉CT还能够测量患者冠脉狭窄、钙化斑块和冠脉管壁等具体情况。当我们怀疑患者有冠心病，冠脉CT检查是重要选项。若检查结果正常，基本不需要进一步检查。

9. 冠脉造影冠脉CT的加强版，集诊断治疗于一身（造影检查过程中可同期完成支架植入或冠脉球囊扩张等操作）。冠脉造影检查时需将导管送至患者的冠状动脉内，因而能够更加直观地明确病变位置、程度与范围，被看作是冠心病诊断的“金标准”。不过，冠脉造影是一种“有创伤”的检查。

来源：北京青年报
作者：北京医院 汪芳

不同年龄女子该如何养生？ “七七”养生秘诀告诉你



人的生长发育是遵循一定规律的。中医经典古籍《黄帝内经》中论述，女性生长发育每七年为一个阶段，随着肾气逐渐由充盈到衰弱，身体会出现不同的变化。掌握规律，为身体变化做好充足准备，便能够养生防衰，由内而外焕发光彩。

“一七”：少吃甜食护脾肾

原文：“女子七岁，肾气盛，齿更生长。”女孩7岁时，体内肾气逐渐充盈，身体开始出现变化，此时乳牙换为恒牙，头发也逐渐浓密。中医认为，“多食甘，则骨痛而发落”。在这个阶段，女孩应少吃甜食。甘味入脾，过食易克伤肾水，会导致女孩发育异常，还会导致龋齿。此外，外阴部邻近肛门，易发生感染。母亲若患有霉菌性阴道炎、滴虫性阴道炎等，亦有可能通过日常的密切接触传染孩子。所以，家长需特别注重女孩的外阴清洁。

“二七”：警惕两种病理状态

原文：“二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。”女孩在14岁左右时，一种名为“天癸”的物质逐渐充盈，体内激素开始发挥作用，乳房开始发育，月经首次来潮。此时除了要让孩子了解生理卫生知识，还要警惕两种病理状态。一是8岁前出现乳房发育，阴毛、腋毛生长等第二性征，10岁前月经初潮，这可能与性早熟有关。二是超过14岁第二性征仍未出现或超过16岁第二性征出现但月经仍未来潮，这可能与原发性闭经有关。家长若发现孩子存在以上情况，应及时带孩子就医。

“三七”：追求美要适度

原文：“三七，肾气平均，故真牙生而长极。”21岁时，女性的身高达到顶峰，智齿也长出来了。为了保持身材，有些女性过度运动、节食，还有些女性生活不规律，贪恋肥甘厚腻饮食，导致下丘脑和垂体功能紊乱，出现促性腺激素水平低下或多囊卵巢综合征，从而引起月经紊乱、闭经，此时可以选择中医方法进行调理。爱美之心人皆有之，但女性仍要保持健康的生活方式，饮食应当均衡，通过适当的运动维持体重。另外，此时女性正从校园步入社会，心理上易出现焦虑、烦躁等，要学会求助家长、朋友，及时化解不良情绪。

“四七”：调理身体早生育

原文：“四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。”28岁时，女性迎来身体机能的巅峰，此时也是生育的黄金时期。现代女性晚婚晚育现象普遍，生活压力大、熬夜、饮食不当等导致内分泌失调，出现怀孕难的问题。“种子”（妊娠）必先调经，通过中医药

多层次、多途径、多靶点的整体干预，针、药、敷贴等多手段的调节，能较大幅度地改善女性内分泌水平，提高卵巢、子宫、输卵管功能，促进卵泡生长与排出，改善子宫内膜容受性及黄体功能等。女性妊娠后，也可利用中药安胎，并从饮食、心理等方面进行调护。

“五七”：增强脾胃功能

原文：“五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。”女性在35岁时，肾气逐渐减弱。此时手阳明大肠经和足阳明胃经失于滋养，气血不足，女性开始出现脱发、面色萎黄以及吃得不多但仍感觉腹胀等问题。规律作息、健康饮食，有助增强脾胃功能。除此之外，女性还可以通过经常按摩足三里穴，顾护胃气，让阳明经保持气血充盈的状态。

“六七”：重补“三阳”抗衰老

原文：“六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。”女性到了42岁，肾气进一步减弱，足阳明胃经、足少阳胆经和足太阳膀胱经三阳脉衰。此时不少女性发现自己面容憔悴、生出白发、月经量渐少。一些女性会将大量金钱与精力投入到美容中。实际上，“衰”的本质在内不在外。此时女性应重补“三阳”，保持心情舒畅，不熬夜，不吃寒凉食物，衣着保暖，适当锻炼，也可通过艾灸、内服膏方等进行调补，延缓衰老进程。

“七七”：补益肾精畅志

原文：“七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”女性49岁之后，天癸耗竭，月经停闭，易出现烦躁、失眠等问题，即到了所谓的“更年期”。此阶段的女性多存在肾虚的问题，可在医生的指导下进行饮食调理。肝肾阴虚者可选食百合、枸杞子、甲鱼等滋补肝肾、养阴清热；心脾两虚者可选食百合、大枣、山药等补养心脾；肾阳亏虚者可适当多食羊肉、核桃仁、韭菜等补肾助阳。除此之外，心理的调适也很重要。

小贴士

60岁以上的女性身体各器官衰退，会有多种疾病的困扰。女性不应抱有“绝经后就不会再有妇科问题”的想法，如果出现绝经后出血、带下异常、腹胀、腹痛等，应及时去医院就诊，同时保证每年做一次妇科检查，谨防乳腺癌、宫颈癌、子宫内膜癌等找上门。

除了癌症，髌部骨折也是老年女性应该警惕的疾病，日常要注意多晒太阳，适量运动，防治骨质疏松，预防骨折。

来源：健康报
文：江苏省中西医结合医院 邢玉霞