

# 一反常态!年轻人扎堆查心脏

## 心脏超声检查今年增长二三成



伴随心源性猝死话题引发全民关注,近期,济南多家医院心脏超声等检查需求量增加,其中,三四十岁的中青年成为就诊主力。

记者 郭蕊 刘通 焦守广 秦聪聪 济南报道

### 心脏筛查需求增加 医生满负荷运转常加班

今年35岁的张先生是一名程序员,近期,连年度体检都常常忽视的他,主动跑到医院做了一次心脏筛查。

“最近半年经常熬夜赶项目,运动手环偶尔会提示心率过快,看到心源性猝死的相关新闻后,心里总有点慌。”虽然心电图检查没有明显异常,但张先生还是要求医生加了个“心脏超声”。从预约排号到检查完毕,离开医院时已经是下午4点。

“最近心脏超声检查需求量上升明显,我们的检查诊室从起初的5个增加到了现在的11个,但大夫们每天还是需要加班,才能保证患者当日做完检查。”山东大学齐鲁医院心内科超声心动图室副主任医师李萌萌的表

述,正是济南多家医院的缩影。

“上午预约的患者看到下午1点,这样的状况今年常常发生。”山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)超声诊疗科-心脏超声科主任王海燕表示,从临床来看,心脏超声的检查人数今年大概增长了二三成。

济南市第四人民医院心血管超声科负责人陈永坤介绍,医院心血管超声科日常日均接诊量约160人次,今年三四月份科室就诊量出现明显增加,日均接诊量突破200人次。

与此同时,体检中心的心血管筛查热度也是一路走高。济南市第四人民医院体检中心负责人陈晶介绍,医院两年前推出多款心血管专属筛查套餐,自今年以来套餐预约量同比增加50%至60%。以往个人体检占比仅一两成,如今已接近三分之一。从筛查人群来看,增量主要集中在30岁至40岁中青年群体。

### 参检人群年轻化 焦虑情绪催生“主动查”

“检查需求增多,一方面在于人口老龄化的增加,另一方面在于当前大众的健康理念正在从‘有症状才就医’向主动筛查转变。”李萌萌分析,心脏超声作为无创、便捷、信息全面的心脏核心检查,可直观评估心脏结构与功能,排查心脏有无扩大、心肌病、先天性心脏病、瓣膜病变、心包积

液等问题,很多人将心脏彩超作为评估自己心脏健康程度的首位选择。

山东中医药大学附属医院(山东省中医院)心血管病一科主任医师杨洁介绍,这可能与相关新闻事件引发的全民焦虑情绪有关。相关新闻事件发生后,不少人出现胸闷、胸部不适等症状时,便担心是心脏问题。

除了显著增加的检查需求外,近期心脏超声的参检人群画像也发生了变化。

李萌萌介绍,以前医院接诊的多是有心血管基础病的老年患者,其中不乏在基层医院做过初步检查来省级医院复诊的人。而近期做心脏超声的人,三四十岁的中青年明显增多,程序员、网络主播、高强度运动爱好者等,甚至还有十几岁的学生。

心血管疾病年轻化趋势也不容忽视。陈永坤透露,临床上已接诊过23岁就出现冠脉三支病变的年轻患者,熬夜酗酒、作息紊乱、工作压力大、情绪焦虑等都是重要诱因。同时,高血压、高血脂等基础病年轻化,也进一步推高了发病概率,让中青年群体的筛查意愿显著提升。

### 每位患者至少15分钟 检查特性导致“排队”常态

其实,在此次就诊小高峰到来之前,各大医院心脏超声的“排队”现象由来已久。

据介绍,超声心动图就像给心脏拍一部实时、动态的“电影”。它利用超声波技术,无创地“看”到心脏的结构,心脏如何跳动以及血液在心腔和血管里的流动情况,是诊断心脏病(如瓣膜病、心肌病、先天性心脏病、心包积液、心功能不全等)和评估心脏健康状态的关键检查。

“和其他脏器不同,医生需要从多个不同角度观察患者的心脏,仔细测量各种数据,评估各个结构的功能。”王海燕说,即便是一个正常的心脏,也要进行多项数据的测量。而检查时也需要患者保持平静呼吸,配合体位,探头很难清晰捕捉影像,医生就得反复调整,时间自然会延长。

因此,单次心脏超声常规检查就要耗时15至20分钟,复杂疑难病例则会耗时更久,30分钟、40分钟都有可能。

另一方面,三甲医院接诊的复杂心脏病患者占比高,不仅要排查心脏结构、瓣膜功能,还要甄别病因,区分风湿性、缺血性、发育性等不同病类型,也间接拉长了检查时长。

### 日常更要注意健康管理 医生给出针对性养护方案

针对市民关心的心脏科学筛查问题,陈永坤介绍,心脏检查主要分为无创和有创两大类,医生会结合症状精准选择。日常筛查首选基础无创检查:心电图可

快速排查心律失常、心肌缺血,但仅能抓拍10秒,易漏阵发性问题;动态心电图需佩戴24小时以上监测设备,能捕捉夜间、活动时的心脏异常;心脏彩超作为常用项目,可清晰查看心脏结构、瓣膜功能等,怀疑心衰、先心病时必查;负荷试验则通过让心脏“超负荷”,排查运动诱发的心肌缺血。

基础检查异常时,可进一步做进阶影像检查。血液检查同样关键,心肌酶、肌钙蛋白是急性心梗的核心诊断指标,BNP、NT-proBNP则能评估心衰程度。

陈永坤介绍,医生选择检查有明确逻辑:常规体检或心慌先做心电图+心脏彩超;阵发性心慌做24小时动态心电图;胸痛怀疑冠心病先做负荷试验或冠脉CTA,必要时做造影确诊;呼吸困难、水肿重点查心脏彩超+BNP血检;心肌炎可考虑心脏磁共振。

在日常养护方面,杨洁给出针对性建议。首先要规律作息,尽量23点前入睡,中午适当小憩,每日保证6至8小时睡眠;其次做好情绪管理,及时释放工作生活压力,避免生闷气,防止交感神经持续兴奋引发心率过快;同时也要坚持运动,每周运动5至7天,每次30分钟以上的快走、慢跑、游泳等有氧运动。饮食方面,尽量不饮用浓茶、过量咖啡及功能性饮料,避免扰乱心脏节律。日常坚持低盐低脂饮食,严控宵夜、烧烤、啤酒等,防止血脂、尿酸升高。

## 让应急急救知识人人可学、人人会用

### 大众报业集团举办心肺复苏及AED操作培训

一旦出现心跳骤停,黄金抢救时间一般只有短短数分钟。及时正确的心肺复苏、规范使用AED,就能为生命争得更多生机。

5月12日下午,由大众报业集团工会、行政管理服务中心、齐鲁晚报·齐鲁壹点联合主办,迈瑞医疗特别支持的心肺复苏及AED操作培训,在大众传媒大厦4楼学术报告厅举行。



真聆听、仔细记录。

一个小时的培训结束后,大家意犹未尽,纷纷举手提问,学习氛围十分浓厚。随后的现场实操演练环节,大家分组围在模拟教具旁,在导师手把手指导下,依次练习胸外按压、人工呼吸、AED开机、贴片、除颤等关键急救动作,将课堂理论知识转化为实战自救互救能力,收获满满。本次培训还通过齐鲁晚报·齐鲁壹点《壹点问医》栏目进行了全网直播。

“普及急救技能、筑牢生命安全防线,是全社会共同的责任,此次携手大众报业集团联合开展

公益急救科普活动,发挥媒体传播优势与企业专业优势,让应急急救知识人人可学、人人会用。”迈瑞AED华北区王庆源表示。

据了解,为切实保障全体员工生命健康安全,全面提升突发心脏骤停事件应急处置能力,近日,大众报业集团全面完成办公区自动体外除颤器(AED)布设工作,并同步组织开展心肺复苏及AED操作专项培训,以扎实举措完善办公场所应急保障体系,为职工筑牢生命安全防护线。未来,集团将持续推进职工健康保障工作,全力守护职工身心健康。

## 不小心“飙车”没系安全带?

### HIV阻断药了解一下



人生总有那么几次心跳加速的瞬间,但万一在“高危行为”的赛道上忘了踩刹车,先别慌!科学界早就准备好了“紧急安全气囊”——HIV暴露后预防(简称PEP),俗称“阻断药”。今天咱们就聊聊这根“救命稻草”怎么用。

1.什么是PEP?想象一下,HIV病毒正打算在你身体里“安居乐业”,PEP就在72小时内火速上门,把病毒的“定居计划”砸个稀烂。

划重点:必须在高危行为后72小时内开吃(黄金2小时内效果最佳),连吃28天。

2.谁需要PEP?请对号入座。如果你属于以下情况,请速速联系医生:为爱鼓掌时套套突然“罢工”或根本没带;和HIV携带者(或感染状态未知的“神秘嘉宾”)交换过体液(血液、精液等);静脉吸毒时和他人“共享针头”;不幸遭遇性侵害。

注意:PEP仅限HIV检测阴性者使用,且年龄需满18岁(未成年需家长签字)。

3.吃药指南:28天连续剧,别随便断更。剧本:每天固定时间服药,闹钟调好,雷打不动。

赶紧补一粒,假装无事发生;超过12小时,跳过这集,下次按时服用,千万别自作主张吃双份。

副作用:可能有点头晕、恶心,但比起感染风险,这都不算什么。服药2周后记得找医生打卡复查,暴露后30天和90天再次复查。

4.这些情况,PEP表示“不接单”。如果对方HIV检测阴性(已排除窗口期),或你们全程规范用套,无体液交换……风险低到不需要启动“拆迁模式”,省下药钱吃顿火锅更香。

5.特殊人群彩蛋:乙肝患者也能用PEP。乙肝战友们注意:能用,但需提前找医生评估,服药期间定期查肝功能。停药时务必找专家规划,否则乙肝病毒可能“报复性反弹”。

6.反复高危?如果一年使用PEP超过两次,或长期在危险边缘试探,建议直接升级为暴露前预防(PrEP),从源头拒绝HIV上门。

最后总结:PEP是“后悔药”,但不是“免死金牌”,安全套才是最安全的。

紧急提醒:若有中招风险,速联系疾控中心或传染病医院,72小时倒计时已经开始滴答作响啦。

科普结束,祝大家永远不上这份指南。

山东省疾病预防控制中心 韩磊

文/片 记者 张晓丽 刁明杰 张中 济南报道

“打开AED开关、粘贴电极片、远离患者,等待分析心律、建议除颤,继续为患者做心肺复苏……”培训现场,山东省红十字会急救培训师、AHA美国心脏协会HEARTSAVER课程导师陈西山用通俗易懂的语言深入浅出地讲解并演示心肺复苏及AED操作。整场培训聚焦心脏骤停急救核心要点,围绕“黄金4分钟”急救理念、心肺复苏规范操作流程、AED设备使用方法等内容进行,现场观众认