

准备好了吗？心脏超声检查的流程揭秘和配合技巧

王会霞

汶川县人民医院超声科 623000

【中图分类号】R445

【文献标识码】A

【文章编号】1000-8039 (2024) 07-090-01

心脏，是我们身体里的“超级英雄”，每天无休无止地工作，为全身输送氧气和营养。一旦出现问题，心脏会给我们发出警报。而心脏超声检查（亦称超声心动图）则是心脏健康相关检测中的一位侦探专家，能让我们以无创的方式深入了解心脏的工作情况。那么，准备好了吗？让我们揭开心脏超声检查的神秘面纱，带你一步一步了解它的流程和配合技巧。

当你接到进行心脏超声检查的通知时，或许心头会稍稍一紧张。别担心，这其实是一种相对简单、无痛的检查。首先，我们来说说检查前需要做些什么准备。放松是关键，与亲朋好友聊聊心情，进行深呼吸练习，能够有效缓解压力。你不需要进行复杂的准备工作，只需按医生的建议，如有必要调整饮食或药物，按时到达医院即可。

到了检查当天，带上良好的心情和必要的医疗资料，轻装上阵。心脏超声检查通常在一个安静的环境中进行，你会被带到一个温馨的小房间，病床早已铺好了柔软的床单，这时候慢慢躺下，心情就可以放松下来。检查开始后，技术员会在你的胸部涂上一些耦合剂，这是一种无害的透明液体，虽然有点凉凉的感觉，但它能帮助超声波传导，使得图像更清晰。

接着，技术员会拿着探头在你胸前滑动。别紧张，这个过程绝对无痛。探头是一个小小的手持设备，通过它，心脏的影像被传输到屏幕上，你甚至可以看到自己心脏每一次搏动的神奇画面。如果你对该内容感兴趣，可以和技术员聊聊，他们通常很乐意告诉你一些有趣的知识。但如果你倾向于安静，也完全可以闭目养神，静静等待检查完毕。

那么在检查过程中你要怎么配合呢？这其实非常简单。跟着技术员的指示进行呼吸调整即可。有时他们会请你吸气、屏气，或者慢慢呼气。这些动作虽然听起来很简单，却能极大地帮助他们获取更清晰的图像。所以，只要你放松心情，按照指示呼吸，检查就能顺利完成。

整个检查过程大约需要 30 分钟到 1 小时，时间过得很快。

检查结束后，技术员会帮你擦去耦合剂，然后你就可以继续你的日常活动了，没有任何限制或不适。接下来的分析和报告需要一些时间，你也值得给医生和技术人员一点耐心。

再聊聊为什么心脏超声检查这么重要。虽然一些老套的医学监测方法如心电图、血压计量等也是了解心脏健康的重要手段，但心脏超声检查能够提供更直观、更详细的信息。例如，它能告诉医生你的心脏结构是否正常，各个瓣膜的开关是否自如，是否存在血流异常等问题。这些信息帮助医生更好地了解你的心脏健康状况，为后续的治疗和保健提供有力参考。

当然，对于家属来说，陪同患者进行心脏超声检查也大有益处。你可以和患者一起进行放松练习，提供心理支持，消除他们的紧张情绪。检查结束后，还能帮助记录和理解医生的解读，以便做出更好的家庭健康决策。

有些朋友可能会问，心脏超声检查频率如何确定？一般而言，这由医生根据患者的具体健康状况决定，对于有心血管疾病风险的人群，可能每年或半年进行一次；而对于一般健康的人，这类检查则可能仅作为例行体检的一部分。有任何疑问，及时和医生沟通是最明智的选择。

在日常生活中，我们还能通过均衡饮食、适当运动、保持良好心态等方式，预防心脏问题的产生。多吃富含纤维和抗氧化物的新鲜蔬菜和水果，减少高脂肪、高盐、高糖饮食的摄入；进行适度的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，有助于增强心脏功能；同时，学会应对压力，保持心情愉快，都是对心脏健康的良好呵护。

最后，如果现在你的心情仍然紧张，不妨放下手中的事情，给自己一个大大的微笑。相信通过今天的介绍，你对心脏超声检查已经有了更全面地了解。这是一项安全、无痛的小检查，却能提供重要的心脏健康信息。在轻松配合检查的同时，保持乐观积极的生活态度，便能让“超级英雄”心脏更好地完成它的使命。希望每一位朋友都拥有健康的的心脏，活力满满地迎接生活中的每一天！

（上接第 89 页）

相应的处理措施。比如，当患者出现了感染的相关症状时，家属必须马上带患者到医院进行病原体检测，并在医生的建议下为患者选择合适的抗生素。同时还应当加强营养支持以提高患者的抵抗力。当患者确诊静脉血栓以后，应当在医生的见一下接受抗凝或溶栓治疗，还要避免不要让患者长时间卧床。同时，家属和护理人员也要对患者的病情变化进行关注，并随时将患者的病情情况向医生汇报。

七、康复锻炼与生活方式

很多肿瘤患者想要恢复身体功能，提高生活质量，就需要在医生的建议下做一些康复锻炼，比如可以进行一些简单的散步、太极拳等轻度运动。建议患者每周至少进行 3-5 次锻炼，

每次锻炼的时间以 30-60 分钟为宜。此外，患者保持良好的生活方式也能够一定程度上促进患者的康复。建议患者保持好规律的作息、充足的睡眠，多做运动，同时注意改掉吸烟、饮酒等不良习惯。

八、家庭护理与社区资源

在肿瘤患者的康复过程中，家庭护理非常重要。对于家属来说也需要掌握基本的护理技能，如更换造口袋、注射药物等。此外，社区资源也是肿瘤患者康复的重要支持。患者可以多参加由社区组织的肿瘤患者康复活动以及交流分享会等，通过病友交流能够增进彼此的了解和支持。同时，社区也可以为肿瘤患者提供一些实用的服务，如上门护理、康复指导等。