

◆ 科普知识

带你了解动态心电图

放在以前，心脏突然咚咚直跳，心头一慌，那叫猝不及防的心动。但是现在，动不动熬大夜，要是心脏突然来这么一下，只会觉得自己要完蛋了。为了图个心安，你决定去医院看看，结果在路上……就“好了”？到了医院，心电图也没看出来啥子，这种时候，医生就可能推荐你做一下24小时动态心电图。

什么是动态心电图？

动态心电图，简称DCG，是一种便携式的心电监测设备，一般需要患者佩戴在身上24小时左右，俗称“背盒子”。

那在什么情况下，才要用到动态心电图呢？

出现心慌、胸闷、胸痛等不适症状，有时是心脏疾病阵发性发作，常规心电图检查可能会显示无异常。

此时，动态心电图就派上用场了。它可以帮助捕捉偶发、短阵的心电异常，为医生提供有效诊断依据。



在受检者日常生活状态下，动态心电图记录仪通过连续记录24小时的心电活动全过程，捕捉心脏在活动或休息状态下的电

活动变化。要是真有啥心脏问题，基本都逃不过这24小时的“心脏监控”。

这4种情况尤其需要做动态心电图

平常做检查时，医生一般不会强求你做动态心电图。但是，如果你是下面这些情况，动态心电图是一定要做的：怀疑有心律失常；动态心电图可捕捉到短暂的异常心电变化，了解心律失常的起源、持续

时间、频率、发生与终止规律。筛查心肌缺血：对于有冠心病家族史、长期吸烟、高血压等高危人群，动态心电图有助于发现心肌缺血。评价抗心律失常药物疗效：动态心电图是研究评价抗心律失常

药物疗效的可靠临床指标。评估心脏起搏器功能：安装心脏起搏器的体检者，动态心电图能更准确地评估其工作状态。

佩戴动态心电图期间可以正常进行日常活动吗？

佩戴动态心电图期间可以正常进行日常活动吗？答案是肯定的。很多人误以为佩戴这种仪器后最好少动，这种观念其实是不

准确的。猜猜它为啥叫“动态心电图”？当然是要佩戴者按照正常的工作和生活方式来活动了，平时

是怎样就怎样。这样采集到的信息才能更真实地反映日常生活状态下的心脏状况，从而提供更准确的诊断依据。

24小时动态心电图的佩戴时间

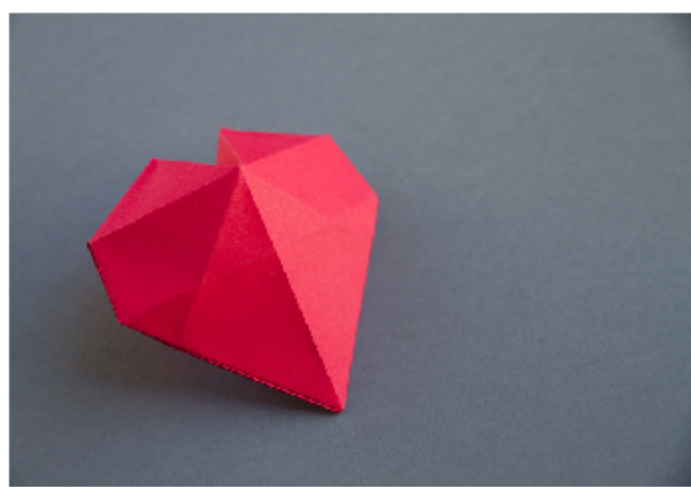
24小时不是固定的标准！在常规体检中，确实一般要求佩戴24小时。但实际上，只要设备成功捕捉到了异常或不适的心电图变化，即使佩戴时间未达到24小时，也是有效的。

特别是对于那些已经患有心脏疾病的患者，为了提高诊断的准确率，医生可能会建议适当延长检测时间，这样有助于更精确地检出潜在的疾病状况。

24小时动态心电图检查有哪些注意事项？

佩戴记录仪前
1. 佩戴前最好洗澡，如胸毛多者需剃除胸毛。
2. 穿着宽松舒适衣物，女士避免穿连衣裤。
3. 服用特定药物（如洋地黄、钾盐或抗心律失常药物等）需提前告知医生或者护士。
佩戴记录仪后
1. 避免剧烈运动和接触强磁场环境。
2. 佩戴期间尽量不要洗澡，保持皮肤干燥。

3. 避免大量出汗，若电极脱落保证位置准确可贴回原位。
4. 监测过程中如出现任何不适症状，应及时记录发生时间和状况，以供医生分析诊断。
5. 如贴片周边皮肤出现局部发红、瘙痒等过敏症状，及时联系医务人员。
综上所述，相信大家已经对动态心电图有了全面的了解。如果害怕自己的心脏有啥问题，可以在检查时加上这一项。（来源：科普中国）



山东今年确定省市县三级以工代赈项目1279个

9月10日至11日，山东以工代赈工作现场会暨专题培训会在烟台召开。与会人员在烟台莱山区农业创业示范基地、中集罐箱智造产业园、院格庄街道农村道路3个以工代赈项目，并对烟台市特别是莱山区的以工代赈工作经验做法表示肯定。

据了解，山东积极推广以工代赈方式，在政府投资的重点工程项目和中小型农业农村

基础设施建设领域，筛选确定2024年省市县三级清单项目1279个，上半年已带动群众务工7.61万人，发放劳务报酬10亿元，人均增收1.31万元。全省今年进一步加大了专项资金保障力度，成功争取中央专项资金超过1亿元，是去年的3倍，并设立省预算内投资专项3000万元，共支持57个以工代赈项目，实现全省面上全覆盖。



陕西黄河壶口瀑布现金黄色瀑布群

临近中秋佳节，陕西黄河壶口瀑布水流量大增，黄河水裹挟泥沙涌至壶口峡谷，飞跃至十里

龙槽之中，形成数百米的金黄色瀑布群，场面蔚为壮观，吸引了众多游客打卡留念。因为气势磅礴

的黄河壶口瀑布。

前8个月山东实现进出口约2.2万亿元

青岛海关、济南海关9月11日联合发布消息：今年前8个月，山东实现进出口约2.2万亿元（21979.4亿元），同比增长3%。其中，出口1.35万亿元，增长5.9%；进口8503.6亿元，下降1.2%。

进出口16426.5亿元，增长4.6%，占74.7%，提升1.1个百分点。同期，外商投资企业进出口3596.2亿元，下降8.5%，占16.4%；国有企业进出口1944.3亿元，增长15.3%，占8.8%。



“廉”年有余

山东创新技术赋能土地生态保护新模式

山东省政府新闻办9月12日召开新闻发布会，介绍山东打造地质技术赋能土地生态保护新模式，服务绿色低碳高质量发展情况。记者从会上获悉，近年来，全省地质系统充分发挥地质技术服务优势，创新打造土地综合治理“地质+”新模式，统筹推进废弃矿山、采空区和采煤塌陷地、盐碱地、湿地等重点领域“把脉—治理—保护”全链条生态保护修复取得新成效。

近年来，山东省检验检测水平持续提升。建设6200平方米高标准地质实验中心，检测范围涵盖土壤、水、污染物、微生物等指标2000余项，实现生态环境领域土壤和水系沉积物、固体废物、海洋沉积物以及非生态环境领域农田土壤的检测能力全覆盖。完成省内24个煤田及新疆、内蒙古、陕西、河南、贵州等国家大型煤炭基地地质调查任务和50余万件样品检测，为煤

炭资源勘查和国家能源安全保障提供大量可靠的基础数据。土壤调查是保护土地的前提和基础。截至目前，省地质调查局在全省12市实施第三次全国土壤普查项目30余个，承担野外采样调查、分析测试、成果集成等重要任务，2家实验室入选全国“三普”检测实验室名录。其中，东营三普试点项目完成1200多件土壤样品测试化验工作，潍坊首个第三次全国土壤普查土壤样品室作为土壤环境科学研究成果展示和土壤保护科普基地，对促进土地质量改良与保护具有重要意义。

近年来，山东省探索打造了“探、防、治”一体技术体系护航矿山环境治理与保护新模式。依托黄河下游地质服务国家级专家团队，为废弃矿山综合治理提供技术支持，查明沂沭河流域历史遗留废弃矿山生态系统受损情况，涵盖该流域生态廊道内12

处历史遗留废弃采坑，总面积112.92公顷。在全省20余处山体、采空区治理工程开展治理工作，2022年以来，参与实施矿山环境治理项目180余个。成立采煤塌陷地和采空区治理山东省工程研究中心，建立采煤塌陷地项目数据库，完成采煤塌陷地治理3万余亩。

聚焦盐碱地与湿地生态治理，山东省开展黄河流域（菏泽—泰安段）生态地质调查评价，在6市19县开展土地利用安全样品采样、化验分析工作，为黄河三角洲生态保护和土地综合利用等提供技术服务。在青岛、临沂等地开展湿地调查监测普查项目，为提升湿地固碳能力提供技术支撑。以小型湖泊、水库、坑塘等“小微湿地”为重点开展实地调查，有效改善沂蒙山区210处小微湿地生态环境，指导修复湿地面积130余公顷。

无糖月饼没有糖？ 保健月饼更健康？ 选购指南来了！

中秋佳节将至，月饼进入了消费高峰期。近年来，很多商家都在主推各种“无糖月饼”或“保健月饼”。无糖月饼真的没有糖？保健月饼更健康？购买时一定要谨慎！

“无糖”也有糖

市面上大多无糖月饼只是“无蔗糖”，但仍含有麦芽糖、葡萄糖（果糖糖），其升高血糖的能力（速度）比蔗糖还要快。

另外，月饼里的莲子、豆类、果仁以及月饼外皮中的面粉，都可以转化为葡萄糖，食用后也会令血糖升高。

无论是糖尿病患者还是正常人，对于这种“无糖（蔗糖）月饼”来说都要谨慎选择、限量食用。

“保健”多是噱头

国家相关部门从未批准过生产保健类月饼。

一些月饼中使用了燕窝、鲍鱼等原料，但添加在月饼中只是少量，能发挥的功效微乎其微，更多的是营销的噱头。

从安全角度来看，鲍鱼等食材如果处理不干净或者存放不当，很容易存在微生物超标等安全隐患。

所以，市面上这些所谓的“保健月饼”，其实并没有那么保健，更多的只是噱头而已。

“无添加”要警惕

部分网络渠道销售的自制月饼，因其“无添加”且外观精美备受追捧，但忽略了其生产日期、保质期、配料等信息有一定的保障。

月饼易腐变质，在国家标准范围内适当使用添加剂，是有助于月饼存储的。

选购月饼要注意什么？

奢华包装，未必高档
高档包装并不代表就是高档月饼，“高大上”的包装也是在浪费生态资源。

购买月饼，别图“便宜”
许多“特价月饼”可能是将过期的产品，理性购买，避免造成不必要的浪费。

识别标签，靠谱选择
①仔细识别生产日期与保质期：月饼的保质期一般不长，由于其富含脂肪、蛋白质等物质，储存时间过长很容易腐败变质，所以在购买时一定要看准日期。
②注意月饼的营养标签：查看营养成分表中能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠的含量及其占每日所需营养参考值（NRV），根据自己的身体状况选购。

新华网四川频道 出品