



邢臺市中醫醫院
XING TAI SHI ZHONG YI YI YUAN

邢台市中医医院临床案例 被中国临床案例成果数据库收录

近日，由中华医学会、《中华医学杂志》社有限公司联合主办，陕西省医学会、中华医学电子音像出版社等单位协办的“第二届中国临床案例大会”在西安召开。本次大会以“聚焦临床实践、提炼诊疗经验、赋能医学创新”为核心主题，深度聚焦各学科临床诊疗关键环节，汇聚全国多领域医疗专家、临床骨干及学术研究者齐聚一堂，搭建起高质量的临床案例交流与学术成果共享平台，为推动临床诊疗规范化、精准化发展，促进医学经验传承创新注入强劲动力。

邢台市中医医院高度重视临床案例总结与学术能力提升，选派古城院区内科杨石磊、糖尿病院区糖尿病



消化科(内二科)王彩云、史磊明医师参会，其共同撰写的临床案例《外源性胰岛素自身免疫综合征1例》，凭借翔实完整的病例资料、清晰严谨的诊疗逻辑、贴合临床实际的实践价值及鲜明的诊疗特色，成功被中国临床案例成果数据库收录。这一成果

既是国家级学术平台对医院临床诊疗水平与案例总结能力的权威认可，也充分彰显了医院医师扎实的临床专业功底与严谨的学术科研态度。

邢台市中医医院将持续深耕临床实践，鼓励医务人员加强病例总结与学术

钻研，积极参与各类高水平学术交流活动，不断吸纳前沿诊疗理念与技术经验，精进临床诊疗能力，丰富学术成果储备，以更优质的医疗服务助力群众健康，为区域医疗事业高质量发展贡献力量。

(王冰)

冬季心脏守护指南

随着智能手表的广泛普及，它不仅为我们带来了通信的便利，其健康监测功能也在不断升级。其中，心率与单导联心电图检测便是一项新功能。接下来，让我们一起了解智能手表监测心脏健康与心电图、动态心电图检查的差异。

智能手表主要依靠PPG(光电容积脉搏波描记法)和ECG(心电图)

技术。PPG最为常见，它通过绿光照射皮肤，检测血液流动反射的光强变化来计算心率，适合在日常和运动时随时监测心率。其优势在于，对于单纯测量心率、短时间监测心律不齐等情况，能实现即时检测，并且可自行操作、随时随地进行。然而，它也有一些不足之处：干扰因素较多，例如运动干扰、肤色较深、有文身、体脂率高的肥胖人群以及天冷血管收缩等因素，都会影响其准确性。此外，它无法区分心律失常的类型，也不能替代专业医疗设备进行确诊。

十二导联心电图(12-lead ECG)是临床心脏评估中最常用、诊断价值极高的一项检查。它通过12个导联的电极记录心脏电信号，能够筛查各类心律失常，尤其在复杂心律失常的诊断、急性心梗的初步定位与诊断、心室肥厚、心房扩大等结构病变

的诊断方面，具有明显优势。但由于其使用场景受限，需要前往医院、社区门诊，由专业人员进行操作。

动态心电图(Holter)其原理是借助便携式记录仪，长时间(通常为24小时)连续采集并分析你在日常活动中的心电信号，从而捕捉那些偶发、阵发的心脏异常。它的优点十分突出：记录时间长，能大幅提高心律失常、心肌缺血的检出率；能真实反映心脏在活动、休息等不同状态下的变化，为诊断提供全面依据。不过，它也存在一定局限：检查期间需避免剧烈运动、洗澡，否则可能干扰信号；皮肤接触不良或活动过度会导致伪差；结果分析高度依赖专业人员的判断。

综合以上分析，当您突然出现心慌、心悸症状时，应结合是否有心脏相关病史，进行初步的分析和判断。通常，青少年常出现非病理性的心律不齐，可通过智能手表即时测量心率，观察与基础心率是否有明显波动，心律是否规律；

有心脏病史的人群，若出现不适，不要过度依赖和参考智能手表的测量结果，应立即前往医院进行检查，以免延误病情。

随着气温逐渐降低，人体血管容易受到寒冷刺激而收缩，导致血压升高、血流阻力增加，进而加重心脏负担，诱发或加重心脑血管疾病。因此，在日常生活中，要特别注意及时增添衣物，尤其是做好头部、颈部、手部和脚部的保暖，避免长时间处于寒冷环境中。同时，在饮食上，宜选择清淡且易于消化的食物，减少高盐、高脂、高糖食物的摄取，以保持肠道通畅。

此外，还应适度进行温和的体育锻炼，例如散步、太极拳等，从而增强心肺功能。不过，需避免在寒冷天气进行剧烈运动。做好这些防护措施，有助于心脏在寒冷的冬季保持稳定状态，有效预防心脑血管疾病发作。

(杜雪)