

超声检查前 需保证充足休息

超声检查在医学中广泛应用,可有效诊断肌肉、内脏器官病理学病灶、大小及结构病变,是辅助检查胎儿畸形、肿瘤治疗效果的重要工具。哪些疾病可以进行超声检查?做超声检查前需要注意啥?

□郑州大学附属洛阳中心医院超声科 范亚娟

超声检查对人体无害

超声可穿透物体,遇到不同的物体会反射超声波,使用仪器识别反射的超声波可呈现出反射超声波的物体,因此

根据超声医学检查时超声波显像原理的差异,超声波可分为M型超声波、B型超声波、A型超声波及D型超声波,临床常用的是B型超声波。目前,超声检查还具有彩超功能,可清晰分辨组织及器官结构,有效鉴别器官的血供及血流方向,在心血管科、眼科、妇产科、泌尿科等科室广泛应用。

有人担心超声波会对人体产生危害,事实如何?超声波是高频声波,具有无电磁辐射、无电流辐射的特点,而且临床使用的超声波为低强度超声波,检查时间较短,主要在胸腹部、颅脑、心血管等部位进行检查,对于妇产科是

在浅表部位器官非定点滑行检查,具有安全、无创特点,不会对人体造成损害。

超声检查包括心血管疾病超声诊断、胸腹部超声诊断、浅表器官超声诊断、妇产科超声检查等。

其中,心血管疾病超声诊断包括常规超声心电图检查、血流动力学检查、深静脉形态结构等内容,可用于分析运动速度、斜率、心壁厚度等运动轨迹。

胸腹部超声诊断可检查腹部、胸腔脏器的形状、位置、大小等情况,且可为盆腔肿大淋巴结、胆囊收缩情况提供判断依据。

浅表器官超声诊断在临

床上常用作乳腺、颌下腺、甲状腺、腮腺、甲状旁腺等人体浅表腺体诊断,而且可检查部分皮下组织、浅表淋巴结、肌肉软组织的病变。

妇产科超声检查对于双胎或多胎妊娠、孕前月经不规律、胎儿疑似发育迟缓、羊水过少等特殊情况下可确切诊断。

超声检查前 要保证充足休息

进行超声检查前,如腹部大血管、脾脏血管、肝脏大血管等部位检查,需受检者保持空腹,避免食物进入胃肠部位造成腹腔积气对显示准确度

造成影响发生漏诊误诊。

进行前列腺、膀胱、输尿管等泌尿系统检查时,应适度憋尿,促使膀胱充盈获得良好的透声窗,将盆腔脏器推开,从而使膀胱后前列腺位置清晰显示。腔内彩超检查不需进行憋尿。进行子宫双附件经阴道超声、前列腺经直肠超声检查前,受检者需排空小便,过充分充盈膀胱会影响超声显示图像的清晰度。

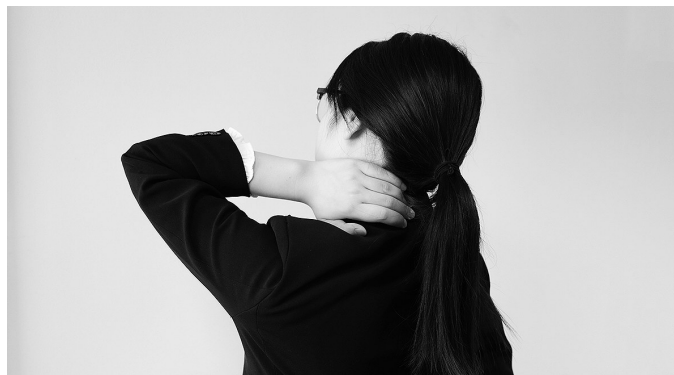
上述事项皆需严格注意。此外,受检者需及时与医护人员联系,确定好检查时间,在检查前保证充足休息,适当进行运动,以确保超声检查准确度,减少发生漏诊和误诊。

患了颈椎病 注意多做颈肩锻炼

□洛阳市东方人民医院(河南科技大学第三附属医院)脊柱外科(骨科二病区) 上官文峰

颈椎问题之所以复杂,主要是由于其症状反复发作。维持颈椎健康、加强抗压性和韧性对提高疗效具有重要意义。因此,患者需进行一些颈肩锻炼,促进康复,降低复发率。具体来说,可以进行哪些锻炼?

颈椎病是指以颈椎突出、脊髓受压损伤为特点的一种退行性病变,其发病原因与椎间盘突出、韧带增厚密切相关。颈椎病患者会出现颈肩疼痛、头晕、恶心等症状,随着疾病进展,患者还会出现神经受损,并伴有上肢麻木、疼痛,严重者还会引发肌肉萎缩及运动功能异常,危害日常生



记者 王晓伟 图

活。

颈椎病患者可通过有节奏的运动及功能锻炼,改善神经系统控制下的体液调节,使肌肉、血管功能改善,促使血液循环。有效的锻炼能提高颈部抗压性和韧性,是保证患者身体健康、促进机体康复的关键因素。日常生活中,可以进行以下七种运动:

左顾右盼法。患者取站位或坐位,两手叉腰,头颈依次向左右转动,需注意力度不能过猛,当转动到一定程度后,缓慢还原再次进行转动,同时双眼向后或向上看,双侧均旋转10次。

仰望观天法。患者取站位或坐位,两手叉腰,头部尽量往后仰,并缓慢提高后仰幅

度,停止几秒后还原,共进行8次。

颈臂抗力法。患者取站位或坐位,双手交叉放于后颈,同时头部后仰,双手阻挡,持续后仰6~8次后还原。或双手在头后枕部相握,前臂夹住两侧颈部,头部尽可能左转,同时左臂需尽量阻挡,持续对抗数秒后放松还原,随后另一侧做同样锻炼,每侧各训练6~8次。

转身回望法。患者维持立位,右前弓步,身体往左转动,右掌向上高举,左掌向下伸展,并回头看左手,还原后改为另一侧锻炼,两侧交替进行,共做6~8次。

环绕颈部法。维持站、坐的体位,头部放松旋转,顺时针与逆时针轮流转动,共进行6次,且需保持动作缓慢、轻

柔,不能过度用力。

摇转双肩法。双手维持下压姿势,肩膀由中立位后、后上、前上、前至中立位,尽量大幅度转动,再由相反方位缓慢摇转。

过伸仰枕法。患者取仰卧卧位,将枕头上缘放置在平肩位,让头向后伸成仰枕位,坚持20~30分钟,枕头使用自制热敷枕效果更佳。做法:取一块2尺长8寸宽的布缝制成长口袋,内装半袋大米,缝死开口处,用时将其放置在微波炉中加热至自己适宜的热度,随后以“过伸引枕”的方法热敷20~30分钟。同时按照运动节律调整呼吸。

此外,打羽毛球、游泳等运动也是较好的康复锻炼方式。

睡觉爱打鼾 应考虑睡眠呼吸暂停综合征

□河南省禹州市人民医院 司红敏

数据显示,全球大约有10亿人患有不同程度或轻微或严重的睡眠呼吸暂停综合征,严重的睡眠呼吸暂停综合征甚至会导致窒息死亡。如何判断是否患有睡眠呼吸暂停综合征?

日常生活中,睡觉打鼾的不在少数,甚至有不少人把打鼾与睡得香画等号,殊不知打鼾也是一种疾病。打鼾是在睡眠时由于上气道松弛、塌

陷、舌根后坠,导致上气道狭窄,呼吸时气流通过狭窄的咽部发出的一种声音,严重时甚至会出现上呼吸道被完全阻塞,造成呼吸间歇暂停,医学上称之为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSAS)。

哪些人容易出现睡眠呼吸暂停综合征?肥胖、鼻中隔偏曲、有鼻息肉、扁桃体肥大、舌根后坠等人群极易出现睡眠呼吸暂停综合征。如果晚上表现出睡眠质量差、反复憋醒、多动不安、夜尿增多等;同

时在白天出现精神不振、嗜睡、乏力、注意力不集中等,可高度怀疑患有睡眠呼吸暂停综合征,建议进行夜间多导睡眠监测,尽快明确诊断。

睡眠呼吸暂停综合征患者因夜间长期的慢性缺氧,可引起一系列疾病,如高血压、脑卒中、糖尿病、心律失常、冠心病、老年痴呆,甚至猝死,严重影响生活质量并增加就医成本。

睡眠呼吸暂停综合征如何治疗?

调整生活习惯。建议打鼾的肥胖人群积极减体重、戒烟、戒酒,在睡觉时尽量保持侧卧位;尽量避免服用镇静药物;因感冒或其他疾病引起鼻黏膜充血水肿时,及时使用鼻黏膜喷剂,以保持鼻腔的通畅;对可能引起气道狭窄的基础性疾病,例如甲状腺肿大等,应积极治疗。

持续气道正压通气治疗(CPAP)。在患者睡觉时通过一个鼻罩或口鼻罩连接呼吸机,呼吸机根据设定的参数

给患者的气道提供一定的压力支持,防止其上气道塌陷引起呼吸道阻塞,进而改善患者缺氧状态,提高睡眠质量。

口腔矫治器治疗。该种治疗方式适合轻中度阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者,无创伤,但佩戴早期会有不适感。

手术治疗。对于先天性鼻中隔偏曲,严重鼻息肉及咽峡部狭窄的患者可以考虑行手术治疗,但在术后仍会有部分复发率。