

## 浅谈超声检查的适应症和禁忌症

□ 陈云政

超声检查是一种无创、无辐射的医学影像检查技术,广泛应用于临床诊断、病情监测、手术前准备、术后评估等多个领域。本文将介绍超声检查的适应症和禁忌症,帮助大家更好地了解这项技术的应用范围和注意事项。

### 一、超声检查的适应症

1. 腹部疾病: 超声检查是诊断腹部疾病常用的方法,如肝囊肿、胆囊肿、胰腺炎等。它能够清晰地显示器官的形态、结构,为临床医生提供准确的诊断依据。

2. 泌尿系统疾病: 超声检查可用于诊断尿路结石、肾积水、肾肿瘤等泌尿系

统疾病。它能够准确显示结石的位置、大小、肿瘤的形态、性质,为临床医生提供有效的治疗依据。

3. 妇产科疾病: 超声检查在妇产科领域应用广泛,如胎儿畸形筛查、胎盘定位、子宫肌瘤等。它能够清晰显示胎儿的形态、结构,为临床医生提供准确的诊断依据,同时还能对手术前准备提供重要的评估数据。

4. 血管疾病: 超声检查可用于诊断血管疾病,如颈动脉狭窄、主动脉瘤等。它能够准确显示血管的形态、结构,为临床医生提供有效的治疗依据,同时还能用于术后评估。

5. 浅表器官: 超声检查可用于诊断浅表器官的各种疾病,如甲状腺结节、乳腺肿块等。它能够清晰显示病变的位置、大小、形态,为临床医生提供准确的诊断依据。

### 二、超声检查的禁忌症

1. 腹部空腔脏器梗阻: 腹部空腔脏器梗阻时,超声检查可能无法准确显示病变部位和形态,因此不宜进行超声检查。

2. 急性炎症期: 急性炎症期患者可能存在局部充血、水肿等症状,影响超声检查结果的准确性,因此不宜进行超声检查。

3. 孕妇禁忌: 孕妇在怀孕早期和晚期不宜进行超声检查,以免对胎儿造成影响。

4. 心脏疾病: 超声检查对心脏疾病的诊断具有一定的局限性,因此对于心脏病患者,应根据具体情况进行选择。

5. 出血性疾病: 患者患有出血性疾病时,可能存在凝血功能障碍,影响超声检查结果,因此不宜进行超声检查。

总之,超声检查是一种重要的医学影像检查技术,具有无创、无辐射等优点,适用于多种疾病的诊断和治疗评估。但同时也需要注意禁忌症的情况,以免对检查结果造成影响。

(作者单位:河南省汝南县人民医院)

## 指关节疼痛的缓解方法

□ 代文超

在我们的日常生活中,指关节疼痛是一种常见的症状,可能源于多种原因。这篇文章将为大家详细解析指关节疼痛的可能原因,并提供一些有效的缓解方法。

### 一、指关节疼痛的可能原因

1. 关节炎: 这是一种常见的疾病,可能导致关节肿胀和疼痛。其中最常见的是类风湿性关节炎,它常常影响手指的指关节。

2. 劳损: 过度使用或使用姿势不正确可能导致指关节疼痛。长时间打字、精细手工操作等都可能使指关节承受过大的压力。

3. 骨质疏松症: 骨质疏松症会使骨骼变薄,容易骨折。骨质疏松症可能导致指关节疼痛。

4. 痛风: 痛风是一种代谢性疾病,可能导致关节疼痛。痛风在指关节的发作并不罕见。

5. 其他原因: 其他可能的指关

节疼痛原因包括腱鞘炎、外伤等。

### 二、缓解指关节疼痛的方法

1. 休息与热敷: 对于轻度疼痛,休息是缓解疼痛的首要步骤。热敷有助于促进血液循环,有助于减轻疼痛。

2. 冰敷: 对于急性疼痛,冰敷可能有所帮助。冰敷可以抑制发炎,减轻肿胀。但请注意,不要时间过长,一般每次冰敷时间不超过 15-20 分钟,每天 2-3 次为宜。

3. 合适的工具: 使用合适的工具和设备可以帮助减轻手部的压力,如使用手部减震器代替锤子,使用可调节阻力强度的搅拌器等。

4. 按摩和伸展: 定期进行指关节的按摩和伸展有助于缓解肌肉紧张,预防关节炎和腱鞘炎。

5. 补充营养素: 适当补充钙、镁、维生素 D 等营养素,有助于增强骨骼健康,预防骨质疏松症引起的指

关节疼痛。

6. 药物治疗: 在疼痛严重且上述方法无法缓解的情况下,可以考虑使用非处方药或处方药来缓解疼痛。但请务必遵循药品说明书上的使用方法和剂量,不要超剂量使用。

7. 寻求专业帮助: 如果指关节疼痛持续不减或者疼痛剧烈,建议寻求专业医生的帮助,进行进一步的诊断和治疗。

总的来说,了解并处理指关节疼痛的关键在于早期发现、及时干预和正确处理。在日常生活中,我们应尽量避免可能导致指关节疼痛的不良习惯,如长时间使用电脑、手机等电子设备,以及不正确的姿势等。同时,保持适当的运动和均衡的饮食也是预防和治疗指关节疼痛的重要方法。

(作者单位:河北省霸州市第三医院)

骨折是老年人常见的健康问题,尤其是在摔倒或意外事故后。骨折可能会对老年人的生活质量产生严重影响,因此了解正确的护理方法和注意事项非常重要。以下是一篇关于老年人骨折护理的科普文章,旨在帮助您了解相关知识和技巧。

### 一、骨折的常见类型和症状

骨折通常分为两种类型:开放性骨折和闭合性骨折。开放性骨折的骨头碎片或骨折端会暴露在外,通常需要立即的医疗处理。闭合性骨折的骨头碎片被周围的软组织包裹,通常需要较长时间的恢复。骨折的症状包括疼痛、肿胀、移动障碍和瘀血。

### 二、护理注意事项

1. 休息与静养: 骨折后,老年人应尽量休息,避免任何可能导致疼痛的动作。特别是在最初的几周,即使是轻微的活动也可能导致骨折部位的移位。

2. 饮食调整: 骨折后,老年人需要更多的营养来帮助恢复。建议增加蛋白质、钙和维生素 D 的摄入,这些营养素对骨骼健康至关重要。

3. 药物管理: 按照医生的建议按时服用药物,如果有任何不适,应及时咨询医生。

4. 防止感染: 骨折可能会引起感染的风险,尤其是开放性骨折。保持受伤部位清洁,遵循医生的建议,如需使用抗生素药物预防感染。

5. 心理支持: 骨折可能会对老年人的心理产生影响,他们可能会感到焦虑、孤独或沮丧。提供心理支持,与他们保持联系,并帮助他们应对日常生活的变化。

6. 复诊与追踪: 定期返回医院或诊所进行复诊是非常重要的,以确保骨折在正确的位置上愈合,并检查是否有其他并发症的出现。

7. 借助科技工具: 使用如矫形器、矫形手套、助行器等科技工具可以帮助老年人更方便地移动,减轻疼痛,并有助于恢复。

8. 预防跌倒: 跌倒通常是导致老年人再次发生骨折的主要原因。为老年人提供稳定的环境,例如在地板上铺设防滑地毯,使用扶手和抓杆等设备,可以帮助减少跌倒的风险。

9. 定期检查: 定期进行 X 光检查可以帮助确认骨折的位置和愈合情况。如果发现任何问题,应及时告知医生。

总之,老年人骨折后的护理需要耐心和细心。通过遵循以上护理注意事项,老年人可以更好地应对骨折带来的挑战,并加速康复过程。

(作者单位:四川省攀枝花市中心医院)

## 老年人骨折护理注意事项

□ 陈倩 刘思梅 李鑫

## 新生儿护理常规

□ 代永君

新生儿,这个词象征着生命的奇迹和新生活的开始。对于父母来说,新生儿的护理是一项艰巨但又充满乐趣的任务。这篇文章将为您提供一份超全的新生儿护理常规,帮助您轻松应对这个阶段。

### 1. 生理性睡眠和进食

新生儿每天的睡眠时间通常在 20 小时以上,因此要确保他们有足够的睡眠环境,包括安静的环境、舒适的床铺、暗淡的灯光等。同时,新生儿的饮食也非常重要,母乳喂养是最理想的选择,因为母乳含有新生儿的健康所需的所有营养。此外,新生儿需要每天喂食 6-8 次,每次喂食之间需要留出足够的时间以保持良好的身体状态。

### 2. 衣物和尿布

新生儿的衣物应以柔软、透气和吸湿性好为标准。尿布应该是柔

软的棉质,且应该保持干燥。换尿布时要注意保暖,以免婴儿着凉。另外,注意不要让新生儿长时间暴露,尤其是在冬天。

### 3. 皮肤护理

新生儿的皮肤非常娇嫩,因此需要特别注意皮肤护理。保持皮肤清洁是必要的,尤其是在每次排便后。用温水轻轻擦拭即可,不要使用含有刺激性成分的清洁剂。

### 4. 预防感染

新生儿免疫系统尚未完全发育,因此需要特别注意预防感染。避免让新生儿接触生病的人或动物,减少外出几率。如果需要看医生或接触外界环境,请佩戴口罩。

### 5. 观察和记录

定期观察新生儿的身体状况是非常重要的。观察他们的呼吸、心率、肤色、饮食和排便等基本指标。

记录这些数据可以帮助你了解孩子的正常生长和发育情况。

### 6. 早期发展

新生儿是智能的小科学家,他们从出生就开始学习。通过提供丰富的感官刺激(如音乐、触摸、视觉刺激等),你可以帮助他们的智力发展。比如经常和宝宝说话或者给他们看鲜艳的颜色卡片等都可以促进他们的早期发展。

总之,新生儿护理是一项需要耐心和细心的任务。通过遵循上述常规护理方法,你将能够为新生儿提供一个安全、舒适和健康的环境,并帮助他们健康快乐地成长。最后,别忘了照顾好自己,因为照顾新生儿也需要时间来思考和学习新的技巧,因此要注意休息和放松。

(作者单位:河北省固安县人民医院)

## 小儿食物过敏,怎么护理

□ 陈蕾

食物过敏是一种免疫系统对食物中某些成分的过度反应。通常,免疫系统会识别外来物质,如食物,并对其产生抗体。然而,对于食物过敏,免疫系统产生的抗体过于强烈,导致一系列反应,如炎症和组织损伤。最常见的食物过敏原包括牛奶、鸡蛋、花生、坚果、大豆、鱼类和海鲜等。

### 一、小儿食物过敏的表现

小儿食物过敏的症状多种多样,从轻微的皮肤症状,如皮疹、湿疹和腹泻,到更严重的呼吸道症状,如喘息、呼吸困难等。初次过敏反应通常发生在进食过敏

食物后的几分钟到几小时。

### 二、小儿食物过敏的护理

1. 避免过敏源: 首先,家长应密切关注孩子的食物过敏症状,避免食用已知的过敏源。此外,某些食品的加工方式也可能引起过敏反应,如烘焙、炸制等。家长应鼓励孩子在可能的情况下避免食用这些食品。

2. 饮食调整: 为了减少过敏风险,建议逐步调整孩子的饮食。首先,确定可能导致过敏的食物,并逐渐减少这些食物的摄入量。在这个过程中,建议采用无麸质、无乳制品的饮食,因为这些食物成分

通常较少引起过敏反应。此外,对于某些孩子来说,增加益生菌食品和益生元可能有助于调整免疫系统。

3. 特殊食品: 有些孩子可能需要特定的特殊食品,如水解或氨基酸配方奶粉,以缓解过敏症状。建议在医生的指导下使用这些特殊食品。

4. 添加抗过敏食品: 有些食物添加剂(如维生素 C 和益生菌)可能会缓解过敏症状。尽管如此,不建议在没有医生指导下添加这些食品。

5. 监测: 定期监测孩子的过敏症状是关键。随着饮食的变化,孩子的过敏反

应可能会有所不同。定期的皮肤测试可以帮助确认孩子的饮食调整是否有效。

6. 家庭护理: 家长应该学会识别和应对孩子食物过敏的紧急情况,如喘息、呼吸困难等严重症状。了解并学习基本的心肺复苏(CPR)技巧在紧急情况下至关重要。

小儿食物过敏是一个需要家长和医生密切合作的问题。了解过敏源、调整饮食、使用抗过敏食品以及定期监测孩子的过敏症状是护理的关键。在这个过程中,家长需要耐心和细心,同时保持与医生的紧密沟通。

(作者单位:河北省邢台市任泽区妇幼保健服务中心)