

超声检查前需要做哪些准备

□ 申岩

超声检查是一种常见的医学检查方法,具有无创、无痛、无辐射等优点,可实时动态监测器官病变及血流供应状况。在进行超声检查前,我们需要做好一定的准备,以提高检查的准确性。

一、超声检查的优点

对人体伤害性小:超声检查利用的是超声波进行检查诊断,超声波无电离辐射、高磁场,对人体的伤害程度几乎为零,完全称得上是无创伤检查。

身体无不适感:超声检查之前,医生会给病人在检查的部位涂上适量的耦合剂方便检查,这只会让病人觉得一丝清凉,除此之外是没有别的不适症状的,对小孩来说也容易配合完成检查。

检查操作流程简单,无需长时间等待:在做超声检查时,医生能及时发现问题,随后即可取得诊断报告,完全不需要长时间的排队等待结果,这是相比其他检查很有时效性的一面。

检查花费价格低:超声检查的价格

相比于其他同类检查来说十分便宜。超声检查可以动态的显示器官的运动以及血流状况,当然也可以检查出相应的异常改变,这种情况下就可以实时进行身体上各个部位以及任意方向的检查,所以可以同时获取功能和形态学方面的信息,这样就更有利于病变的检查。

超声检查不仅非常的便捷易于操作,而且还可以很快的就拿出结果,而且检查费用也比其他的检查方式低廉,所以在短期内对于病变进行反复多次检查的时候,可以利用超声检查来减轻患者的经济压力。

二、超声检查的准备

腹部超声检查前的准备:对于腹部脏器超声检查,如肝、胆、胰、脾、肾等,检查前应避免吃糖类、豆类、牛奶类等产酸、产气的食物,以避免影响检查结果。检查前晚应清淡饮食,检查当日早晨应空腹,以免食物在消化过程中产生气体,影响超声波的穿透,进而影响检查的准确性。

需要憋尿的项目包括:泌尿系检查(以及包含泌尿系彩超的全腹彩超)、妇科检查(经腹)。检查前60分钟,需饮水500ml-1000ml,适度憋尿,避开肠管内容物和气体对超声检查的干扰,以便获得清晰的检查结果。

有些患者可能会对检查的结果有疑虑,担心自己的检查结果不准确,影响病情。因此,在进行腹部超声检查前,可以提前了解患者的相关病史。如果患者之前有过腹部手术、胃肠减压、胆道造影、输尿管造影、盆腔肿瘤切除等情况,可以在医生的指导下进行相关治疗后再进行腹部超声检查。

产前超声检查前的准备:孕妇在产前超声检查前,应做好充分的准备工作,包括饮食、休息等。对于需要提前预约的孕妇,建议提前预约。

孕妇在进行超声检查前,应注意保持空腹状态。孕妇在进行产前超声检查前,应注意穿宽松、便于运动的衣服,避免穿有袖

子或带纽扣的衣服。对于腹部超声检查的孕妇,还应注意穿舒适、便于运动的鞋子。

在进行产前超声检查前,孕妇应注意不要进行腹部按摩、阴道灌洗或剧烈运动等活动。

乳腺和甲状腺等浅表器官超声检查前的准备:患者在进行超声检查前,最好能穿上宽松的衣服,以便检查时显露乳腺及颈部,便于发现病变。由于乳腺和甲状腺等浅表器官的声像图特点是结构不清、层次不分明,因此超声检查时,医生通常会患者做一些准备工作以利于清晰显示病变的位置及形态。

三、结语

总之,超声检查是一种无创伤、无痛、安全可靠的医学影像诊断技术,在临床上得到了广泛的应用。通过超声检查,可以清楚地观察人体器官的形态结构和功能状态,从而对疾病进行有效的诊断,并制定合理的治疗方案。

(作者单位:河北省安国市医院)

冠心病患者的护理措施

□ 郭彦华

由于生活节奏的加快和饮食习惯的变化,冠心病已成为一种常见的慢性疾病,严重影响着人们的健康和生活质量。作为一种主要由生活方式引发的疾病,冠心病的管理不仅依赖于医疗干预,更在于日常生活中的细致护理和自我管理。广大冠心病患者及其家庭可参考以下生活护理指南,帮助他们在日常生活中更好地控制和管理这种疾病。

一、饮食管理

低脂饮食:饱和脂肪酸和胆固醇是心血管健康的威胁因素,因此减少它们的摄入对于降低心脏病风险至关重要。避免食用高脂肪的食物,如炸鸡、炸薯条以及大量的黄油或动物脂肪。富含单不饱和脂肪酸的食物,如橄榄油、坚果、鳄梨和鱼类,可以取代饱和脂肪,有助于降低坏的LDL胆固醇,提高好的HDL胆固醇。

高纤维饮食:膳食纤维有助于降低胆固醇水平,控制体重,以及维持血糖稳定。多吃蔬菜、水果、全麦面包、燕麦片等富含纤维的食物。高纤维食物也有助于增加饱腹感,降低食欲,有助于体重管理。

控盐控糖:高盐饮食与高血压风险密切相关,因此减少食盐摄入非常重要。建议每日盐的摄入量不超过5克。

对于糖尿病患者来说,控制血糖水平至关重要。避免食用高糖食物,定期检查血糖,并遵循医生的建议。

适量蛋白质:优质蛋白质对于维持健康非常重要,但摄入应适度。选择瘦肉、鱼类、家禽、豆类和豆制品,以确保蛋白质摄入平衡。避免过多的红肉和加工肉制品,因为它们与心血管疾病风险相关。

二、体重管理

定期体重监测:定期检查体重可以帮助您保持意识,确保没有不必要的体重增加。如果体重开始上升,可以采取适当的措施来控制它。

适度运动:有氧运动如步行、慢跑、游泳等可以帮助您控制体重、提高心血管健康,并增加心肺功能。

三、运动与休息

医生咨询:在开始任何新的运动计划前,尤其是如果您已经有心血管疾病或其他健康问题,务必咨询医生。医生可以为您量身定制合适的运动方案。

渐进式增加:不要急于增加运动量,以免导致受伤或过度疲劳。逐渐增加运动强度和持续时间,以便身体适应。

避免极端环境:在过热或过冷的环境中

运动可能对心血管健康不利。在恶劣天气条件下采取额外的预防措施,确保安全。

四、情绪管理

减压:学习放松技巧是一种有效的减压方法。深呼吸练习可以帮助您降低紧张和焦虑感。冥想也是一种有助于放松身心、减轻压力的技巧。

规律的运动也可以帮助缓解压力,释放身体中的紧张感。运动可以促使身体释放内啡肽和多巴胺等荷尔蒙,有助于提高情绪。正面思考:保持积极的心态和乐观的思维方式可以减轻情绪压力,有益于心血管健康。积极面对生活中的挑战,并寻找解决问题的方法。

建立社交支持系统,与朋友和家人分享感受,寻求支持和鼓励,可以帮助您更好地应对情绪困扰。

五、药物管理

遵医嘱:遵循医生的建议严格按照处方指示服用药物是治疗心血管疾病的基本原则。不要自行增加、减少或停止药物的剂量,以免影响治疗效果。遵守药物的服用时间表和规定,以确保药物在体内保持稳定的浓度,从而有效地控制病情。

药物知识:了解所服用药物的作用机制、

用途以及可能的副作用是非常重要的。您可以向医生或药师咨询有关药物的信息。特别注意药物的副作用,如果出现不寻常的症状或不适,应及时向医生报告。有些副作用可能需要特殊处理或更换药物。

定期复诊:定期复诊是确保药物治疗持续有效的关键步骤。医生会定期评估您的病情,监测生理参数,并根据需要调整药物的类型和剂量。

在复诊期间,您还可以与医生讨论您的症状、药物的耐受性和任何其他疑虑。这有助于确保您的治疗计划始终是最合适的。

六、结语

综上所述,冠心病的管理远远超出了医疗治疗的范畴,涉及到患者的整个生活方式。通过本文的介绍,我们希望为冠心病患者及其家庭提供一个全面的生活护理框架,包括合理膳食、适当运动、情绪调节、药物管理以及定期医学检查等多个方面。我们鼓励患者和家庭成员将这些指导原则融入日常生活,与医疗团队紧密合作,共同努力改善患者的健康状况。记住,每一小步的改变都能在冠心病的管理中发挥巨大作用,引导您走向更健康、更充实的生活。

(作者单位:河北省衡水市第五人民医院)

肿瘤发生的原因与预防方法

□ 韩兰顺

肿瘤是现代人群中常见的疾病之一,但很多人对于肿瘤的发生原因和预防方法还存在许多疑惑。在这篇文章中,我们将为您揭秘肿瘤的发生机制和提供一些实用的预防策略,帮助您更好地了解 and 应对这一健康问题。

一、肿瘤发生的原因

遗传因素:遗传因素是肿瘤发生的一个重要原因。有些人可能携带肿瘤基因,使得他们更容易患上肿瘤。但是,只有遗传因素并不足以导致肿瘤的发生,还需要其他因素的共同作用。

不健康的生活方式:不健康的生活方式是肿瘤发生的另一个重要原因。吸烟、饮酒过量、不规律的饮食习惯、缺乏运动等都可能增加患肿瘤的风险。这些不良习惯会导致DNA损伤,从而引发肿瘤的发生。

环境因素:环境因素也可能对肿瘤的发生起到一定的作用。例如,暴露在辐射、化学物质和污染环境都可能增加患肿瘤的风险。这些环境因素可以损害细胞的DNA,导致细胞突变和肿瘤发生。

年龄:年龄也是肿瘤发生的一个重要因素。随着年龄的增长,细胞的分裂次数增加,从而增加了DNA突变的机会,导致肿瘤的发生风险增加。

慢性感染:某些慢性感染也可能导致肿瘤的发生。例如,乙型肝炎病毒(HBV)和丙型肝炎病毒(HCV)感染与肝癌的发生密切相关。因此,预防和控制慢性感染是降低患肿瘤风险的重要措施之一。

长期压力和情绪困扰:长期压力和情绪困扰可能影响人体的免疫系统,使人体对肿瘤的抵抗力下降。保持良好的心理状态,学会应对压力和情绪困扰,对预防肿瘤的发生也有一定的帮助。

二、预防肿瘤的方法

健康的生活方式:预防肿瘤的最有效方法之一是选择健康的生活方式。戒烟、限制饮酒、保持良好的饮食习惯、增加运动等都是降低患肿瘤风险的重要措施。此外,避免暴露在有害物质和污染环境,减少辐射接触也能降低患上肿瘤的风险。

均衡饮食:均衡的饮食对于预防肿瘤

至关重要。我们应该摄入丰富的水果、蔬菜、全谷物和蛋白质,减少过多的脂肪和糖摄入量。此外,多食用富含抗氧化物质的食物,如坚果、豆类和富含β-胡萝卜素的食物,也能降低患肿瘤的风险。

定期体检:定期体检是早期发现肿瘤的重要手段。通过定期的身体检查和相关的癌症筛查,可以及早发现潜在的肿瘤,从而提高治愈率和生存率。特别是对于高风险人群,如吸烟者、长期饮酒者、遗传易感人群等,更应该定期进行体检。控制体重:肥胖是患肿瘤的风险因素之一。通过控制体重,可以降低患肿瘤的风险。合理的饮食和适量的运动是控制体重的关键,可以帮助我们维持健康的体重和减少患肿瘤的风险。

避免紫外线过度暴露:紫外线过度暴露是导致皮肤癌的主要原因之一。我们应该避免在强阳光下长时间暴露,使用防晒霜、穿戴防晒衣物等来保护皮肤,降低患皮肤癌的风险。

积极应对慢性感染:对于已经存在的慢性感染,如乙型肝炎病毒(HBV)和丙型肝炎病毒(HCV)感染,应及时进行治疗,降低患肝癌的风险。同时,保持良好

的生活习惯,增强免疫力,也有助于预防肿瘤的发生。

保持良好的心态:长期保持良好的心态对预防肿瘤也有积极作用。避免过度的压力和消极情绪,建立积极向上的生活态度,增强对生活的信心和期望,有助于提高免疫力和抵抗力,降低患肿瘤的风险。

充足的睡眠:充足的睡眠对预防肿瘤也非常重要。保持良好的作息习惯,保证每天7-8小时的睡眠时间,有助于免疫系统的修复和巩固,提高对肿瘤的抵抗力。同时,避免熬夜和过度劳累,以降低患肿瘤的风险。

三、结语

肿瘤发生的原因复杂多样,但我们可以通过健康的生活方式和一些预防措施来降低患肿瘤的风险。了解肿瘤发生的原因和预防方法,对于我们保持健康和预防肿瘤具有重要意义。希望大家能够积极采取预防措施,关注自己的身体健康,远离肿瘤的威胁。

(作者单位:山东省烟台莱阳中心医院)