

# 腹部超声诊断小常识

□ 蔡伟

腹部超声,顾名思义,就是用超声波对腹部进行检查的一种医学技术。它可以帮助医生发现腹部的各种疾病,如肝脏疾病、胆囊疾病、胰腺疾病、肾脏疾病等。而这些疾病,往往会影响我们的“内在美”。比如,肝脏疾病可能会导致黄疸,皮肤变黄,这怎么能算是“内在美”呢?再比如,胆囊疾病可能会导致胆汁淤积,皮肤出现黄色斑块,这也会影响我们的“内在美”。所以,通过腹部超声,我们可以及时发现并治疗这些疾病,保护我们的“内在美”。

## 一、腹部超声的原理

腹部超声是一种无创、无痛、无放射性的检查方法,它的原理基于超声波在人体内的反射和传播。超声波是一种高频声波,其频率通常在2-15兆赫兹之间,远高于人类能听到的声音频率。当超声波通过人体组织时,它会与组织中的分子发生相互作用,产生回声。这些回声被超声设备接收并转换成图像,医生通过分析这些图像来了解腹部的内部结构。

腹部超声可以显示肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、肾脏等腹部器官的形态、大小、位置以及血管和血流情况。此外,它还可以用于检测腹部肿瘤、囊肿、结石等病变。由于超声波对人体无害,因此腹部超声被广泛应用于临床诊断和治疗。

用于临床诊断和治疗。

在进行腹部超声检查时,患者需要躺在检查床上,医生会在患者的腹部涂上一层凝胶,以减少超声波的反射损失。然后,医生会用超声探头在患者的腹部进行扫描,探头会发出超声波并接收反射回来的回声。这些回声被转换成电信号,经过放大和处理后,形成一幅实时的超声图像。医生会根据这些图像来判断患者的病情。

总之,腹部超声是一种非常有效的诊断工具,它可以帮助医生了解患者的腹部内部结构,从而做出准确的诊断。然而,需要注意的是,虽然腹部超声是一种非侵入性检查方法,但它并不能替代其他更精确的检查方法,如CT扫描或MRI。在某些情况下,医生可能会建议患者进行多种检查方法的组合使用,以便获得更全面的信息。

## 二、腹部超声的操作过程

首先,患者需要躺在检查床上,调整到舒适的位置。医生会在患者的腹部涂上一层透明的凝胶,这是为了减少超声波在皮肤和探头之间的反射损失,提高超声波的穿透力,使得超声波能够更好地穿透皮肤,到达腹腔内的器官。然后,医生会将超声探头放在涂有凝胶的腹部上,通过移动探头,发射超声波并接收回声。这个过程可能会

有些不舒服,但是不会痛。超声波在人体内传播时,会与器官的界面产生反射,形成回声。这些回声被探头接收后,会被转化为电信号,经过处理后,形成一幅清晰的图像,医生就是根据这些图像来判断患者的病情。最后,医生会根据回声的信息,结合自己的临床经验,做出诊断。如果需要,医生还会建议患者进行进一步检查或者治疗。

总的来说,腹部超声的操作过程虽然简单,但是对于医生的技术和经验要求很高。因此,选择一家有专业医生和先进设备的医院进行超声检查是非常重要的。同时,患者也需要配合医生的操作,保持放松的状态,以便医生能够更好地进行检查。

## 三、腹部超声的优点

腹部超声检查是一种非常实用的医学检查方法,它具有许多优点。首先,它是一种无创的检查方法,不需要穿刺或者切开皮肤,对身体没有任何伤害。这意味着患者在接受腹部超声检查时不会感到疼痛或不适,也不会有任何感染的风险。这对于一些对疼痛敏感或者害怕手术的患者来说是非常重要的。其次,腹部超声操作简单,检查速度快,只需要几分钟就可以完成。这意味着患者可以在短时间内得到检查结果,医生也可以根据结果迅速做出诊断和治疗计

划。这对于一些需要紧急治疗的疾病来说非常重要,比如急性胆囊炎、胰腺炎等。再次,腹部超声对人体没有任何副作用,可以反复进行。这意味着患者可以放心地接受多次腹部超声检查,而不必担心会对身体造成任何损害。这对于一些需要长期随访的疾病来说非常重要,比如肝硬化、肝癌等。最后,腹部超声可以清晰地显示人体内部的结构,对于疾病的诊断非常有帮助。通过腹部超声检查,医生可以观察到肝脏、胆囊、胰腺、脾脏等器官的大小、形态、结构和血流情况,从而判断是否存在病变。这对于一些早期发现疾病、及时治疗的患者来说非常重要。总之,腹部超声检查具有无创、快速、安全、可重复等优点,是临床上常用的一种检查方法。它可以帮助医生及时发现疾病、制定治疗方案,对于患者的康复和健康有着重要的意义。

总的来说,腹部超声是一种非常有用的医学技术。它可以帮助我们发现并治疗腹部的疾病,保护我们的“内在美”。虽然它可能会有些不舒服,但是考虑到它的优点,我们还是应该接受它。所以,如果你有需要,不要害怕腹部超声,它会是你“内在美”的守护者。

(作者单位:四川省江油九〇三医院)

# 产后恢复的正确步骤与技巧

□ 王振华

分娩是女性生命的一次重大历程,它不仅意味着一个新生命的诞生,也标志着女性角色的转变与身体的重大变化。产后恢复,就是在生产后,帮助妈妈们身体和心理尽快恢复到孕前状态的过程。然而,由于缺乏正确的指导与科学的方法,不少新妈妈在产后恢复的道路上走得艰难。本文将为大家介绍一个清晰的产后恢复步骤和技巧指导,帮助各位新妈妈顺利度过这个特殊时期。

## 一、产后休息与睡眠

产后的第一步始于充足的休息。生产是一个复杂且费力的过程,它耗费了妇女大量的体力和精力。因此,产后恢复期的首要任务就是补充睡眠。要想身体得到修复,心理得到放松,高质量的休息至关重要。很多新妈妈会发现,宝宝初生期间的睡眠模式很不规律,这就需要妈妈们抓住机会,在宝宝睡觉时同步休息。即使是短暂的小憩,也会对身体的恢复产生积极的影响。此外,保持良好的睡眠环境,如安静的房间和舒适的床铺,也可以帮助提高睡眠质量。

## 二、均衡的饮食

分娩后,身体需要大量的营养来修复和重建。尤其在哺乳期间,新妈妈的营养需求

比平时更高。均衡的饮食应该包括足够的蛋白质以支持身体修复,维生素和矿物质以促进身体功能,以及纤维以帮助消化系统恢复正常。新妈妈们应该每日包含多样化的食物,如蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、鱼、蛋和豆制品。此外,保持水分摄入也同样重要,尤其是对于哺乳期的妈妈来说。避免过多的咖啡因和糖分摄入,因为这些可能会影响睡眠质量和宝宝的哺乳过程。

## 三、适度的体育活动

虽然产后初期应该避免剧烈运动,但适度的体育活动对于促进血液循环、减少血栓形成风险以及提高心理健康都是有益的。开始可以尝试温和的散步,根据自己的感觉逐渐增加活动量。在医生确认后,可以加入如瑜伽、游泳这类对关节负担较小的运动。运动可以增强体力,加快产后身体机能的恢复,并且对于应对产后情绪波动也有积极作用。重要的是要听从身体的信号,不要过度推进。

## 四、产后专业康复训练

产后恢复不仅仅关注体重的减少,更重要的是腹部和盆底肌肉的恢复。盆底肌肉训练对于防止尿失禁和性功能障碍尤为重要。

专业的产后恢复训练通常包括针对性的体操和运动,如凯格尔练习,以及使用专业设备进行的辅助训练。在专业人士的指导下进行这些练习,可以确保以安全有效的方式恢复身体功能。

## 五、心理调适

产后的心理调适同样重要。许多新妈妈在产后会经历不同程度的情绪波动,这是由于体内激素水平变化、睡眠不足以及新的育儿压力共同作用的结果。产后抑郁更是一种常见的情况,它需要被认真对待和及时治疗。保持积极心态,与家人、朋友以及其他新妈妈建立良好的社交联系,可以显著改善心理健康状况。必要时,应寻求专业的心理健康服务。

## 六、医疗机构的定期检查

产后恢复过程中,定期进行医疗检查是确保一切正常的重要手段。通过产后访视,医生可以检查子宫复原情况、切口或撕裂部位的愈合情况,以及任何可能的感染。这些检查可以及时发现并处理产后出现的任何问题,确保母亲的健康。

## 七、个人卫生管理

产后期间,保持良好的个人卫生对预防

感染至关重要。这包括定期更换卫生巾,保持伤口处的清洁和干燥。如果有进行剖腹产,还需要特别注意切口的卫生和恢复情况。良好的个人卫生习惯不仅有助于身体恢复,也有助于提供更好的哺乳环境。

## 八、合理安排生活与工作

职业妈妈在产后恢复期间面临着生活与工作的双重压力。了解和利用好产假政策,不要急于复工,对身体恢复和心理调适至关重要。逐渐过渡回工作环境,调整工作节奏,确保有足够的时间来照顾宝宝和自己的身体。在家庭和工作间找到平衡,对于长期的身心健康和职业生涯都是有益的。

产后恢复是一个系统工程,涉及生理、心理等多个方面。它不是一蹴而就的,需要新妈妈们有耐心和毅力。遵循上述步骤与技巧,结合专业人士的指导,您将更有可能享受到健康快乐的育儿生活。每个人的恢复情况都是独一无二的,所以切勿盲目比较,要根据自己的实际情况调整恢复计划。愿每一位新妈妈都能找到适合自己的产后恢复之路,恢复不仅是身体上的,更是心灵的再生。

(作者单位:海南省海口市第三人民医院妇产科)

# 腰椎管狭窄症的治疗方法

□ 高志权

腰椎管狭窄症是一种常见的脊柱疾病,由于骨性或软组织结构异常,导致腰椎管腔狭窄,引起神经受压和刺激症状。本文将详细介绍腰椎管狭窄症的治疗方法。

## 一、腰椎管狭窄症概述

腰椎管狭窄症是一种常见的脊柱疾病,由于骨性或软组织结构异常,导致腰椎管腔狭窄,引起神经受压和刺激症状。临床症状表现为腰痛、马尾综合征、神经源性间歇性跛行等。这种疾病的原因有很多,包括骨关节炎、椎间盘退行性改变、创伤、肿瘤等。

腰椎管狭窄症的发病机制主要分为两类:先天性腰椎管狭窄:这类狭窄通常在出生时就存在,椎管的矢状径比正常狭小。继发性腰椎管狭窄:这类狭窄通常由于腰椎的反复劳累、损伤导致的骨质增生,关节炎,间盘突出膨出,共同作用于椎管内的内容物,然后挤压马尾神经,挤压神经根,出现腰椎管狭窄的症状。还有一些罕见的原因,如外伤、医源性因素(如椎板切除术后和脊柱融合术后导致的临近节段狭窄)等也可能导

致腰椎管狭窄。

腰椎管狭窄症患者病情严重,会引起一系列症状,危害极大,具体如下:腰部酸痛:这是腰椎管狭窄症最常见的症状之一,可能会影响患者的日常生活和工作。行动受限:由于疼痛和神经受压,患者可能会出现行动不便或行走困难。大小便失禁:当腰椎管狭窄症严重到压迫马尾神经时,可能会导致大小便失禁。瘫痪:这是腰椎管狭窄症最严重的后果之一,可能会由于神经受压严重而引发。因此,需要及时进行治疗,包括非手术治疗、手术治疗等,并加强康复和预防。

## 二、非手术治疗

对于轻度至中度的腰椎管狭窄症,非手术治疗是首选治疗方法。主要包括以下措施:1.休息和制动:患者需要休息和制动,以减轻疼痛和炎症反应。可以使用腰围、支具等辅助器具来限制腰部活动。2.物理治疗:物理治疗可以缓解疼痛、改善肌肉紧张和增加关节灵活性。常用的物理治疗包括热疗、冷疗、电疗和按摩等。3.药物治疗:患者可以使用非处方药如布洛芬、萘普生等消炎止痛药,或处方

药如泼尼松等以减轻疼痛和炎症反应。4.姿势调整:避免长时间坐立或站立,保持正确的姿势以减轻腰部压力。

## 三、手术治疗

对于严重的腰椎管狭窄症,手术治疗是必要的治疗方法。手术治疗可以解除神经受压,扩大椎管腔道,缓解疼痛和恢复神经功能。手术治疗方法包括:1.椎板切除减压术:通过切除部分椎板和椎间盘,扩大椎管腔道,解除神经受压。2.椎间融合术:通过植入自体骨或人工骨,使两节椎骨融合在一起,增加腰椎稳定性。3.内固定术:通过植入钢钉、钢丝等固定装置,将腰椎固定在适当的位置,以维持腰椎稳定性。4.椎间盘镜手术:通过微创技术,在椎间盘镜下进行椎间盘切除和减压手术,减少手术创伤和恢复时间。5.人工椎间盘置换术:通过置换病变的椎间盘,恢复腰椎活动度和稳定性。

## 四、康复与预防

康复方法,手术后需要进行康复锻炼,具体如下,物理治疗:可以采取热疗、冷疗、电疗和按摩等物理治疗,缓解疼痛和增加关节灵活性。腰背部肌肉锻炼:通过增强腰

背部肌肉力量,可以提高腰椎稳定性,缓解疼痛和防止疾病恶化。功能锻炼:在医生的指导下进行功能锻炼,如游泳、瑜伽等,可以增强腰背部肌肉力量和灵活性。针灸治疗:针灸可以缓解疼痛和促进康复,有助于恢复肌肉功能。推拿按摩:推拿按摩可以缓解肌肉紧张和疼痛,促进血液循环和减轻炎症。心理支持:保持良好的心态,积极面对疾病,有助于缓解疼痛和促进康复。

预防方法,预防腰椎管狭窄症的措施包括保持正确的坐姿、站姿和睡姿,避免长时间坐立或站立,加强腰背部肌肉锻炼等。此外,控制体重、戒烟酒等也有助于预防腰椎管狭窄症的发生。

## 五、结语

总之,腰椎管狭窄症的治疗需要结合患者的具体情况选择合适的方法。非手术治疗主要用于轻度至中度的患者,手术治疗则用于严重的患者。在选择治疗方法时,患者需要听从医生的建议,根据自身病情做出合适的选择。同时,患者在康复和预防方面也需要积极配合,以促进身体的恢复和预防疾病的复发。

(作者单位:四川省甘洛县人民医院)