

腹部超声检查在体检中的应用

□黄琼芳

检查技术。通常情况,腹部超声检查主要包含经腹部检查和经阴道检查两种形式,其中经腹部检查需要提前憋尿,确保患者的膀胱充盈;经阴道检查则无需憋尿,并且在检查过程中所得到的检查结果更加准确。

孕妇是一个特殊的病症检查群体,所以对于检查技术和手段的要求更加严格,而超声检查自身具有无创可反复操作的特点和优势,致使该技术成为了胎儿检查的主要手段

三、腹部超声检查注意事项

患者在实际筛查病症过程中,腹部超声检查是重要的病症筛查技术,该技术能够有效检查出腹部各大器官的病变和肿瘤,同时能够进一步确定病变位置、肿瘤直径、厚度、宽度等相关方面。同时利用腹部超声检查,还能够详细的筛查腹部内壁是否出现血栓,以及血栓的具体位置、厚度、管腔大小等,从而为病症治疗和临床医学提供更加精准与全面的信息资料。

腹部超声检查在实际应用时,还可

以作为腹部夹层主动脉瘤病症的筛选方式,因此此种超声检查主要应用在病症发作期,病症还未稳定或者病症需要手术的患者群体中。

根据目前腹部超声检查法自身所具有的优势和特点,该技术实际检查时要尽可能在肠胃镜检查项目之前安排,确保检查结果的精准程度;在检查前医生要根据患者的检查区域和病症情况,格外注意是否需要空腹,通常情况下,如检查器官无特殊情况普遍要求患者空腹6-8小时,同时在检查当天不能摄入任何食物,最大程度保证检查结果的精准性。实际进行腹部超声检查之前,患者不能食用牛奶、黄豆等相关食物,因为以上食物能够产生大量气体,从而降低检查结果的精准性;在超声检查之前,患者要尽可能排空肠道内的宿便;孕妇进行超声检查时,大多数情况需要进行憋尿,因此患者要尽可能穿着比较宽松的衣物,方便检查。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院)

肾内科营养指南:健康饮食的重要性

□彭佳佳

素对于保持肾脏的正常功能至关重要。

2. 控制钠盐摄入:1避免加工食品:这些食品往往含有高量的钠,应尽量选择新鲜食材。2阅读食品标签:了解食品中的钠含量,做出明智的选择。3选择低钠替代品:例如使用低钠盐或盐的替代品。4增加风味:利用香草、柠檬汁或香料为食物增添风味,以减少食盐的使用。减少钠盐的摄入量对于维持血压的稳定至关重要,特别是对于有高血压和肾病风险的人群。高钠饮食会导致水分潴留,增加肾脏和心脏的负担。

3. 适量蛋白质:适当的蛋白质摄入对于肾脏疾病患者来说至关重要。根据患者的具体情况,蛋白质的需求量可能会有所不同。例如,非透析的慢性肾病患者通常需要限制蛋白质摄入以减轻肾脏的负担,而透析患者则可能需要额外的蛋白质来补充透析过程中的损失。蛋白质摄入量的调整应由医生或营养师根据患者的肾功能状况和营养需求来指导。

三、特殊营养需求的调整

1. 蛋白质摄入的调整:减少动物性蛋白,动物性蛋白质含有较高的磷,可能导致肾脏病患者磷负荷过重。增加植物性蛋白,植物性蛋白源通常含磷较低,并

且含有丰富的纤维和抗氧化剂。

2. 钾和磷的管理:肾脏健康管理中的另一个关键方面是监控和调整钾与磷的摄入。由于肾脏是维持钾和磷平衡的主要器官,其功能受损时,必须通过饮食来控制这两种矿物质的水平。对于高钾血症患者,应减少香蕉、橙子、土豆等高钾食品的摄入。肾功能不全时,体内磷排泄减少,过多的磷会与钙结合,导致钙磷沉积,从而引发骨骼问题。

3. 水分的摄入:肾脏疾病患者的水分摄入也需要特别注意。肾功能不全时,过多的水分摄入可能导致液体潴留,增加心血管负担。另一方面,透析患者在透析日和非透析日的水分需求会有显著差异,需要个性化调整。

综上所述,肾脏疾病患者的营养管理是一个综合性的过程,需要个性化和长期的规划。健康的饮食习惯可以帮助减轻肾脏负担,延缓疾病进程,甚至提高生活质量。通过遵循上述肾内科营养指南,患者可以与医疗团队紧密合作,实现营养平衡,保护和维持肾脏健康。最后,重视饮食的同时,也不要忽视规律的体育锻炼和积极的生活态度,它们同样是支撑健康生活的重要支柱。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

预防肿瘤复发的有效措施

□韩雪琼

确认是否复发。

二、健康生活方式

均衡膳食应当摄入丰富的深色蔬菜、水果和全谷物,适量减少红肉和加工食品的摄入,保证充足的膳食纤维,这些措施有助于降低复发风险。多食用富含橄榄油、鱼油和坚果等不饱和脂肪酸的食物,也可预防肿瘤的继发。适量的有氧运动和力量训练不仅可以提高机体免疫力抵御肿瘤细胞,还可以帮助患者保持健康的体重,从而减少肿瘤复发的风险。另外,戒烟限酒,避免接触致癌物质如石棉、室内污染和放射性物质等,也是显著降低复发可能性的重要措施。

三、药物预防

内分泌治疗对于ER/PR阳性的乳腺癌可显著减少复发风险。针对EGFR、ALK和BRAF等靶点的靶向治疗药物也可帮助防止NSCLC和黑色素瘤等肿瘤的复发和转移。此外,PD-1/PD-L1抑制剂可降低多种实体瘤的复发率,如肺癌、肾癌和鳞状细胞癌等。这些药物可通过调控免疫系统清除残存肿瘤细胞,从而达到预防复发的目的。内分泌治疗、

靶向治疗和免疫治疗可根据肿瘤的病理类型选择使用。

四、心理健康管理

通过正念减压、认知行为疗法等心理干预手段,可以帮助患者建立积极心态,应对焦虑、抑郁,纾解对肿瘤复发的恐惧,这有助于降低压力水平,减少复发风险。进行冥想、太极拳和瑜伽等放松训练,改善精神状态,增强机体免疫功能,对控制继发也有裨益。此外,积极参加病友互助小组,获得社会各界信息支持和经济援助,也可提高面对疾病挑战的勇气和成功对抗病魔的可能性。

五、个性化医疗

遗传咨询和相关基因检测可帮助分析肿瘤发病的遗传风险,了解个体化的防范措施。肿瘤新辅助治疗可根据肿瘤分子特征选择性使用靶向药物或免疫检查点抑制剂,以减少术后复发风险。液体活检可以动态监测肿瘤的遗传变异,及时调整后续治疗方案。采用精准治疗可设计个体化的综合干预策略。这些手段可提高肿瘤治疗效果,降低继发风险。同时,也要注重基因咨询中的伦理问题,避免因基因检测结果导致的就业、承保等方面的歧视,保障患者权益。

六、环境和生活习惯改变

注意改善生活和工作环境的空气质量,使用高效过滤设备,远离各种污染源,减少有害物质的接触。保证每晚7-9小时的充足睡眠,避免熬夜;生活规律,适度运动,改善BMI;科学饮食,多吃深色食物;戒除烟酒等不良嗜好。同时,也要关注可能产生的副作用,例如补充营养素时需避免过量;适度运动也要量力而行,过度操劳反而可能诱发疾病。环境和生活习惯的改变,需在医生指导下因人制宜,才能收到最好效果。

预防肿瘤复发是一个复杂而持久的过程,它需要患者、家人以及医疗团队的共同努力和持续关注。通过定期的复查和监测、坚持健康的生活方式、采取药物预防措施、管理心理健康、利用个性化医疗以及改变环境和生活习惯等多方面的综合措施,可以显著降低肿瘤复发的风险。值得注意的是,这些措施不仅对于肿瘤患者有益,对于所有人来说都是维护健康的良好生活指南。让我们从现在做起,积极采取有效措施,为患者构建一个无肿瘤复发的未来而努力。

(作者单位:广西中医药大学第一附属医院仙葫院区)

腹部超声检查是一种无创的医学影像检查方法,通过使用超声波技术来观察和评估腹部内部器官的结构和功能。腹部超声检查可以帮助医生诊断和评估多种腹部疾病,如肝脏疾病(如脂肪肝变性、肝囊肿、肝肿瘤等)、胆囊疾病(如胆结石、胆囊炎等)、胰腺疾病(如胰腺炎、胰腺肿瘤等)、肾脏疾病(如肾结石、肾囊肿、肾肿瘤等)、脾脏疾病(如脾肿大、脾囊肿等)以及肠道疾病等。腹部超声检查可以提供实时的图像,帮助医生指导针对性的诊疗操作,如引导穿刺活检、引导介入治疗(如经皮穿刺引流、消融治疗等)以及术前术中的定位和评估。腹部超声检查可以用于监测疾病的进展和治疗效果,如肿瘤的大小和血流情况、肝硬化的程度和脾脏肿大等。

一、腹部超声

腹部超声还可以清楚的展现患者胸腔内所存在的积液,针对胸腔内积液量进行综合评定,详细观察肺部病变的严重程度以及病症是否出现占

位,同时腹部超声还可以引导腹部超声技术,针对病症进行诊断性的引导和治疗;腹部超声还可以有效的检查腹部实质性器官,详细观察各种类型的器官脏器外部形态、内部结构变化以及周边组织关系等相关内容,最终通过详细观察器官内部结构的变化,有效确定器官脏器是否出现炎症以及肿瘤。

利用腹部超声技术还可以对空腔脏器进行检查,所谓的空腔脏器主要指肠胃,所以想要有效检查空腔脏器所出现的病变,在检查之前需要服用肠胃助显剂,同时消除肠胃内的气体,当肠胃助显剂充满整个肠胃内部结构时,可以有效寻找出肠胃内所出现的肿瘤或者溃疡面。

二、妇科检查

腹部超声可以经过腹部或者阴道观察女性的盆腔器官,比如:子宫、卵巢等,相对于其他检查方法来说,腹部超声能够快速检查出妇科疾病,因此成为目前应用比较频繁和广泛的常规

谈及肾脏健康,营养与饮食管理是其中不可或缺的一环。肾脏是人体重要的排毒器官,其主要功能是生成尿液以排泄代谢产物,维持体液及酸碱平衡,并发挥复杂的内分泌功能。不当的饮食习惯不仅会增加肾脏的负担,甚至可能导致慢性肾病的发展。本文将为大家介绍肾内科营养指南,旨在提供一份科学、全面的健康饮食指导,帮助读者维护肾脏健康。

一、肾脏疾病与营养的关系

1. 肾脏的基本功能:肾脏负责排除体内新陈代谢过程中产生的多种废物,这一过程主要通过肾小球的血液滤过和肾小管的分泌实现。此外,肾脏调节水分、电解质和酸碱平衡,通过其内分泌功能调整血压,促进红细胞的生成,并激活维生素D3以调节钙磷代谢,同时也是多种内分泌激素的降解场所,对维持内环境稳定起着关键作用。

2. 不良饮食习惯对肾脏的影响:过量的钠、蛋白质、磷和钾摄入会增加肾脏负担,导致肾功能损伤。特别是在患有慢性肾病的患者下,不恰当的饮食可能加速疾病进程。

3. 营养不平衡与肾脏疾病:缺乏

肿瘤的复发是患者及其家人面临的噩梦,它不仅关系到患者的生存质量,还直接影响生存率。随着医学的进步,肿瘤的治疗方法不断完善,但即便是经过了手术、放疗或化疗等标准治疗,肿瘤复发的风险依旧存在。因此,了解和采取有效的预防措施对于延长患者生命、提高生活质量至关重要。本文将为大家介绍预防肿瘤复发的有效措施,帮助患者和医疗工作者共同努力,减少肿瘤复发的可能性。

一、定期复查和监测

定期进行体检可以及时发现肿瘤复发的迹象,包括血液检查、影像学检查等。对于某些类型的肿瘤,特定的生物标志物水平可能预示着复发,通过定期检测这些标志物可以进行早期诊断。根据患者的具体情况,医生会制定个性化的监测计划,以发现复发的最早信号。定期复查可以及早发现肿瘤复发的迹象,需要进行常规体检、影像学检查,也可以检测相关血清肿瘤标志物的水平。复发高危人群除了进行常规检查,还要制定更为密集和全面监测计划,如增加PET-CT、MRI等昂贵检查的频次,检测更多相关的血清学指标等,以期尽早