

孕妈一次性完成四维彩超全攻略

□ 李萍

四维彩超全名是四维彩色超声诊断,可以实现表面成像。很多人不了解四维彩超,不清楚为什么要做四维彩超,更不明白四维彩超对母婴状态的积极作用,认为四维彩超就是医院让孕妇多掏钱的一种检查方式,没有必要做。这个观点是完全错误的,孕妇做四维彩超,是非常有必要的。通过四维彩超成像,医师、孕妇、家属均可清楚观看胎儿五官、内脏、四肢,对胎儿的生长发育状态进行综合评估,分析胎儿是否发生脊柱裂、唇腭裂等先天性畸形。一旦怀疑胎儿有先天性畸形存在,则需将情况告知孕妇和家属,帮助孕妇做出准确判断,提前终止妊娠,降低畸形儿娩出率。

但是,多数孕妈是在妊娠24-26周进行四维彩超检查,此时孕妈的肚子比较大,日常行动不太方便。反复进行同一项检查不仅会耗费孕妈的时间,而且会加重孕妈的身心压力,让孕妈备受折腾,严重影响孕妈的依从性与配合度,甚至会产生心理阴影。所以在做四维彩超之前,一定要做好相关准备,尽可能一次性完成四维彩超,减少不必要的折腾,减轻孕妈因检查产生的身心压力。想要孕妈一次性完成四维彩超,可以从以下几个小细节着手。

一、选择最佳时间完成四维彩超

不管是什么产前检查或孕期检查,都有最理想检查时间,如果能够在最佳时间进行检查,可获得丰富检查信息与数据,可对孕妈、胎儿进行全方位、准确性评价。四维彩超属于孕期检查中比较重要的一项,属于大排畸检查,多数孕妈是在妊娠22-28周内进行该项检查。但最理想的四维彩超检查时间是妊娠24-26周,这个时候胎儿的主要器官、四肢已经全部发育,子宫内有充沛的羊水量,胎儿有较大的子宫内活动空间,进行四维彩超可采集丰富、多切面、多角度图像,可为临床排查胎儿畸形提供更详细的图像资料,可提高检查准确性。但是一定要考虑到一个问题,四维彩超是一个耗时比较长的检查项目,孕妈一定要提前预约好,在当天准时入院,才能有充沛时间完成四维彩超检查,获取准确的检查结果。孕妈尽可能在妊娠24-26周进行四维彩超检查,毕竟错过这个时间,有一定概率会影响超声检查结果。

二、检查前不需要空腹

孕期检查多种多样,很多是需要空腹的,孕妈往往要在同一时间段完成多项孕期检查,为了避免检查结果错误,考虑到部分检查

项目必须空腹,部分检查项目则无这一要求,孕妇大多数会从检查前一晚开始空腹,方便次日抽血等检查。但是,四维彩超和抽血检查的孕期项目不同,并不要求孕妇空腹,反而建议孕妇检查前进食,尽量吃得饱饱的,然后再去四维彩超。若孕妇处于空腹状态,胎儿无法及时摄入充足营养物质,也会产生饥饿感,此时为了减轻这种感觉,胎儿会在孕妈肚子中维持不动状态,但这种状态会升高四维彩超检查难度,甚至需要更长时间才能完成四维彩超,毕竟需要通过一些措施帮助胎儿苏醒。但孕妇在吃饱后进行四维彩超,此时胎儿摄入充足营养物质,活力十足,能够满足四维彩超检查的要求,可快速、高效地完成四维彩超检查,还可实现四维彩超一次性完成。

三、多说话、多走动,让胎儿维持良好活力状态

四维彩超检查对胎儿的活力状态有一定要求,若胎儿处于睡眠状态或是休息状态,不愿意活动,则会对四维彩超顺利进行造成干扰。所以,在进行四维彩超检查之前,孕妈要积极和胎儿互动,多和胎儿说话,多站起来走动,刺激胎儿开始活动,避免胎儿睡眠或持续不动。当然,必须注意一点,孕妈处于妊娠这

一特殊阶段,活动过量对身心健康及母婴安全均不利,所以孕妇活动必须适量,避免对母婴健康造成不良影响。

四、随身携带一些食物

有些胎儿比较调皮,不能好好配合进行四维彩超,所以孕妈需要更长时间才能完成四维彩超。但四维彩超检查也会消耗热量,且孕妈是一个人吃两个人吸收,所以饿得非常快。考虑到可能要较长时间才能获得检查结果,孕妈需结合自身喜好,携带清淡营养好消化食物,自觉饿了后立刻进食补充能量。摄入食物也能对胎儿造成一定刺激,让胎儿苏醒并开始进食,促使胎儿积极活动,辅助四维彩超诊断进行。

五、心态准备

检查前多注意休息,调节好情绪,保持良好的心态,避免紧张和焦虑,可以通过与胎儿说话、抚摸肚子等方式来放松心情,或者播放一些舒缓的音乐,如钢琴曲或儿童歌曲,让胎儿随着音乐动起来。

六、结语

四维彩超是一种很重要的孕期检查,孕妈做好准备,可实现一次性完成。

(作者单位:四川省第二退役军人医院)

针灸配合康复训练治疗中风引起的运动功能障碍

□ 李小龙

中风,即脑卒中,是一种因脑血管破裂或阻塞导致脑组织损伤的疾病,其高发病率、高致残率、高复发率和高死亡率使其成为危害人类健康的重要疾病之一。中风后,患者常出现各种后遗症,其中运动功能障碍尤为常见,严重影响患者的生活质量。本文将详细介绍针灸配合康复训练在治疗中风引起的运动功能障碍中的应用,旨在提高公众对这一治疗方法的认知和理解。

一、中风及其运动功能障碍概述

中风主要分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两种类型,前者更为常见,约占所有脑卒中的75%-90%。中风后,由于脑组织受损,患者可能出现肢体瘫痪、关节僵硬、肌力减弱、步态异常等一系列运动功能障碍。这些障碍不仅影响患者的日常生活自理能力,还可能导致心理健康问题,如抑郁、焦虑等。

二、针灸在治疗运动功能障碍中的作用

1. 针灸的原理:针灸作为中医传统疗法之一,其理论基础在于中医的经络学说。经络是人体内气血运行的通道,针灸通过刺激特定的穴位,可以疏通经络、调和气血、平衡阴阳,从而起到治疗疾病、促进康复的作用。在中风康复中,针灸能够促进脑部血液循

环,激活受损脑组织的修复潜能,有助于恢复神经功能和运动功能。

2. 针灸的治疗方法:针对中风引起的运动功能障碍,针灸治疗通常采用体针和头皮针两种方式。体针治疗根据患者的具体病情和症状,选取相应的穴位进行刺激,如足三里、合谷、阳陵泉、曲池等穴位,以改善肌肉僵硬、增强肌力、缓解疼痛。头皮针则通过刺激头皮特定区域的穴位,以纠正或改善患者的运动模式,促进康复。

3. 针灸的注意事项:针灸治疗应由经验丰富的医生进行操作,并在治疗前进行详细的检查和评估,以确定最适合患者的治疗方案。同时,针灸治疗应与药物治疗和物理疗法相结合使用,以达到更好的治疗效果。在针灸过程中,患者应保持放松,避免过度紧张或移动,以免影响治疗效果。

三、康复训练在治疗运动功能障碍中的重要性

1. 康复训练的目的:康复训练是中风后康复的重要环节,旨在通过系统的训练促进患者运动功能的恢复和提高。康复训练的目的包括增强肌肉力量、改善关节活动度、提高运动控制能力和步态稳定性等,以恢复患者的日常生活自理能力和提高生活质量。

2. 康复训练的方法:康复训练的方法多种多样,包括肌肉力量训练、关节活动度训练、肢体运动控制训练和步态训练等。肌肉力量训练主要通过物理方法刺激肌肉收缩,增强肌肉力量;关节活动度训练则通过被动和主动活动相结合的方式,改善关节的活动范围;肢体运动控制训练旨在使患者能够自由活动或完成有目的的動作;步态训练则针对患者走路姿势异常或行动不便的问题进行训练,以提高下肢平衡能力和纠正走路的姿势。

3. 康复训练的注意事项:康复训练应循序渐进、个性化进行,充分考虑患者的体力、耐力和心肺功能情况。在训练过程中,应避免过度疲劳和过度训练,以免引起肌肉疼痛或影响运动功能的恢复。同时,康复训练应与药物治疗和针灸治疗等相结合,形成综合治疗方案。

四、针灸配合康复训练的优势

1. 协同作用:针灸和康复训练在治疗中风引起的运动功能障碍方面具有协同作用。针灸通过刺激穴位促进神经再生和血液循环,为康复训练提供了良好的基础;而康复训练则通过系统的训练进一步巩固和提升针灸的治疗效果。两者相结合,能够更有效

地促进患者运动功能的恢复。

2. 提高康复效果:针灸配合康复训练能够显著提高中风患者的康复效果。针灸能够改善患者的肌肉僵硬、疼痛等症状,提高患者的训练积极性和参与度;而康复训练则通过系统的训练促进患者运动功能的恢复和提高。两者相结合,能够加速患者的康复进程,提高康复效果。

3. 促进心理康复:中风后患者常出现抑郁、焦虑等心理问题,影响康复效果。针灸配合康复训练不仅能够改善患者的运动功能,还能够通过促进神经递质的释放和调节患者的心理状态,缓解患者的抑郁、焦虑等情绪问题,促进心理康复。

五、结语

中风所致运动障碍深刻影响患者生活,针灸与康复训练结合治疗成效斐然。针灸独特疗效促进神经修复,康复训练系统训练增强功能恢复。两者相辅相成,构建综合治疗方案,加速康复进程,提升康复质量。推荐此疗法于中风患者,家属与患者应紧密配合治疗计划,坚持良好生活习惯与积极心态,共同助力身体与心理的全面康复,重获生活活力与希望。

(作者单位:广西梧州市红十字会医院)

胸部CT检查该如何选择

□ 梁冬玲

在探讨健康问题,选择正确的检查方法至关重要。胸部CT检查,作为一种高效、精准的医学影像诊断手段,对于肺部及胸部其他结构的病变检测具有重要意义。然而,面对不同的检查需求和个体差异,如何选择适合自己的胸部CT检查方案呢?接下来,我们就来详细探讨这一问题。

一、了解胸部CT检查的基本类型

(一)普通胸部CT平扫:这是最基本的胸部CT检查方式,无需注射造影剂,操作简便快捷。它适用于大多数肺部疾病的初步筛查和诊断,如肺炎、肺结核、肺结节等,为医生提供肺部结构的基本影像信息,是临床最常用的检查手段之一。

(二)胸部CT增强扫描:在普通胸部CT平扫的基础上,胸部CT增强扫描通过静脉注射造影剂,使得血管、病变组织等部位的对比度显著增加,从而更加清晰地显示出来。这一检查方式特别适用于需要进一步评估血管情况(如血管狭窄、动脉瘤等)或明确病变性质(如肿瘤分期、良恶性鉴别)的场景,为临床决策提供更为详尽的信息。

(三)低剂量胸部CT:低剂量胸部CT是专为特定人群(如肺癌高危人群、长期吸烟者等)设计的检查方案。它在保证诊断准确性的

前提下,通过优化扫描参数、降低辐射剂量来减少受检者的潜在风险。

(四)高分辨率胸部CT(HRCT):高分辨率胸部CT(HRCT)采用更薄的扫描层厚和更高的分辨率进行扫描,能够更清晰地显示肺部细微结构,如肺小叶、肺泡等。这一检查方式特别适用于间质性肺病、肺气肿、肺结节等疾病的诊断,能够揭示这些疾病的早期病理改变和病变范围,为临床治疗提供更为精确的依据。

二、根据病情需要选择合适的检查方案

(一)初步筛查与诊断:对于疑似患有肺部疾病的患者,如长期咳嗽不愈、咳痰伴有血丝、胸痛持续不减等症状出现时,普通胸部CT平扫成为首选的初步筛查和诊断手段。这项检查能够快速、无创地展示肺部结构,帮助医生初步判断是否存在炎症、感染、结节或肿块等异常,为后续治疗方案的制定提供基础依据。

(二)进一步检查与评估:当普通胸部CT平扫的结果显示肺部存在可疑病变,或需要进一步明确病变的性质(如良恶性鉴别)、范围及与周围组织的关系时,胸部CT增强扫描便成为必要的进一步检查方式。通过静脉注射造影剂,增强扫描能够更清晰地

显示血管结构,提高病变的检出率和诊断准确性,为临床决策提供更为详尽影像学依据。

(三)特定人群筛查:针对肺癌这一高发、高致死率的疾病,对于肺癌高危人群(如长期吸烟者、有肺癌家族史者、职业暴露于致癌物质者等),建议定期进行低剂量胸部CT筛查。低剂量CT在保证较高诊断准确性的同时,通过降低辐射剂量,减少了受检者的潜在风险,是早期发现肺癌迹象、提高生存率的有效手段。

(四)特定疾病诊断:对于间质性肺病、肺气肿等肺部疾病,这些疾病往往伴随着肺部细微结构的改变,如肺纤维化、肺泡壁破坏、肺结节等。为了更准确地观察这些细微变化,高分辨率胸部CT(HRCT)成为不可或缺的诊断工具。HRCT采用更薄的扫描层厚和更高的分辨率,能够清晰呈现肺部细微结构,帮助医生评估疾病的严重程度、病变分布及进展,为制定个性化治疗方案提供有力支持。

三、考虑个人因素与医生建议

在选择胸部CT检查方案时,需综合考虑个人因素与医生建议。年龄较大或身体状况不佳者,为减少潜在风险,或更适合低剂量检查。对于造影剂过敏者,应规避胸部CT增强扫描,探索替代方案或进行详尽的过敏测

试与预处理。最终决策应建立在医生全面评估之上,他们会结合您的病史、临床表现、既有检查结果等多维度信息,量身定制最适合您的检查方案。

四、关注检查前后的注意事项

在进行胸部CT检查时,无论选择哪种方案,都需细致关注检查前后的各项注意事项,以确保流程的顺畅与结果的精准。检查前,请穿着宽松舒适的衣物,并彻底去除身上的金属物品,以避免干扰成像质量。同时,根据检查类型,可能需要遵循特定的饮食要求。检查过程中,请保持身体静止,呼吸平稳,并严格听从医生的指示,以确保扫描图像的清晰度。检查结束后,请留意身体是否有任何异常反应,并及时取阅检查报告,向医生咨询检查结果及后续建议。

胸部CT检查的选择应基于病情需要、个人因素及医生建议等多方面考虑。通过了解不同类型的胸部CT检查、明确检查目的、关注个人因素并遵循医生建议,我们可以选择出最适合自己的检查方案,为健康保驾护航。记住,正确的检查方法是发现疾病、及时治疗的关键一步。让我们以科学的态度面对健康检查,共同守护自己和家人的健康。

(作者单位:广西百色市人民医院)