

# 浅谈肌骨超声运动损伤的诊断

□ 王丹丹

在现代运动医学中,肌骨超声作为一种无创、实时、高分辨率的检查手段,正逐渐成为运动损伤诊断的“新宠”。

本文将详细介绍肌骨超声在运动损伤诊断中的应用及其优势。

## 一、肌骨超声的原理

肌骨超声利用高频声波穿透人体组织,并根据声波在组织中的反射、散射和吸收特性生成图像。超声波发射器产生高频声波,这些声波穿过肌肉、骨骼和其他组织,并在接收器上接收回声。

计算机根据回声信号的强度和生成时间生成图像,从而显示肌肉、韧带、关节等结构的详细信息。

## 二、肌骨超声在运动损伤诊断中的应用

### 1. 肌肉损伤的诊断

肌肉拉伤、扭伤和撕裂是运动中常见的损伤类型。肌骨超声能够清晰地显示受损肌肉的情况,包括肌肉纤维的断裂程度、血肿的形成情况以及周围软组织的炎症情况。这些信息有助于医生制定个性化的治疗计划,如休息、物理治疗或手术修复。

### 2. 韧带损伤的诊断

韧带损伤,如前交叉韧带损伤、后交叉韧带损伤等,也是运动中的常见问题。肌骨超声可以清晰地显示韧带的形态和连续性,评估韧带的断裂程度。这些信息对于决定是否需要进行手术修复以及手术方案的选择至关重要。

### 3. 关节损伤的诊断

运动损伤还可能涉及到关节,如膝关节

的半月板损伤、肩关节的软骨损伤等。肌骨超声可以在不需要手术或创伤性检查的情况下,准确评估关节结构的损伤情况。医生可以通过超声图像观察到关节周围软组织的状况,包括肌腱、滑囊、软骨等,从而判断损伤的范围和严重程度。

## 三、肌骨超声的优势

### 1. 实时动态观察

肌骨超声能够实时观察肌肉、肌腱、韧带等组织的运动状态,便于诊断损伤程度和恢复情况。这种实时性有助于医生在诊断和治疗过程中做出更准确的判断。

### 2. 高分辨率

肌骨超声的分辨率较高,可以清晰地显示细小的损伤部位,为临床诊断提供有力支持。

### 3. 无辐射

与X光等放射性检查相比,肌骨超声检查无辐射,更加安全,适合多次检查和长期监测。

### 4. 操作简便

肌骨超声检查无需特殊准备,操作简便,可在门诊或床边进行,降低了患者的检查风险和不便。

## 四、结语

肌骨超声作为一种先进的诊疗技术,在运动受伤后的诊断、治疗和康复过程中发挥着重要作用。它不仅具有诊断简便、无创伤、实时性强等优点,而且在临床实践中已经取得了良好的效果。然而,肌骨超声技术也存在一些局限性,如操作者技术水平的要求较高、对器械设备的依赖性较强等。

(作者单位:河北省献县中医医院)

# 科学护理,有效控制高血压

□ 王阳阳

高血压是一种常见的慢性疾病,它会影响到心脏的泵血功能,导致全身血管内压力升高。高血压常常与其他疾病(如糖尿病、心血管疾病等)并发,严重影响着人们的健康和生活质量。因此,有效控制高血压至关重要。

本文将介绍科学护理在有效控制高血压中的重要作用,并提供一些实用的护理建议。

## 一、健康的生活方式

1. 饮食调整:高血压患者应遵循低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食原则。限制钠的摄入,如少吃腌制品、咸菜等高盐食品。

增加富含钾、钙、镁等矿物质的食品,如绿叶蔬菜、水果、豆类等。同时,保持适量的蛋白质摄入,如鱼肉、瘦肉等。

2. 运动锻炼:定期适度的运动锻炼有助于降低血压,增强心血管功能。建议高血压患者选择有氧运动,如慢跑、游泳、太极拳等,每周至少进行3-5次,每次持续30-60分钟。

3. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会导致血压升高,因此戒烟限酒对控制高血压至关重要。

## 二、良好的睡眠习惯

充足的睡眠对于血压控制具有重要意义。建议高血压患者保持规律的睡眠时间,每晚睡眠时间不少于7-8小时。睡前避免情绪激动、过度劳累和精神紧张,保持安静的睡眠环境。

## 三、心理调适

高血压常常与焦虑、抑郁等心理问题相伴。因此,保持积极乐观的心态,学会调节情绪,对于控制高血压具有重要作用。

患者可以通过与家人、朋友交流,寻求心理支持;培养兴趣爱好,如绘画、写作、听音乐等,来缓解压力;必要时可寻求专业心理医生的帮助。

## 四、科学护理建议

1. 定期监测血压:高血压患者应定期到医院或正规医疗机构进行血压监测,了解自己的血压状况,以便及时调整治疗方案。

2. 合理用药:在医生的指导下,根据个人情况选择合适的降压药物,并按照医生的建议调整用药剂量和时间。切勿自行停药或更

改药物种类。

3. 建立良好的医患关系:与医生建立良好的信任关系,及时向医生反馈自己的症状和感受,以便医生能够提供更准确的诊断和治疗方案。

4. 自我管理:高血压是一种慢性疾病,需要长期管理。患者应学会自我管理技巧,如正确服药、合理饮食、适当运动等,并定期到医院或正规医疗机构进行复查。

总之,科学护理是有效控制高血压的关键。通过健康的生活方式、良好的睡眠习惯、心理调适和科学护理建议,高血压患者可以更好地管理自己的健康,降低并发症的发生风险。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)

# 超声心动图检查对诊断心衰的意义

□ 张艳萍

心力衰竭(心衰)是一种常见且严重的心血管疾病,由于各种原因导致心脏功能减退,心肌收缩力减弱,心脏负担加重。心衰患者常表现出呼吸困难、活动受限等症状,严重影响生活质量。因此,早期准确诊断心衰对于及时治疗至关重要。

超声心动图作为一种无创、经济、便捷的影像学检查方法,在心衰的诊断中具有重要意义。

## 一、超声心动图的基本原理

超声心动图是利用超声波的特殊物理学原理,检查心脏和大血管的解剖结构以及功能状态的一种无创性检查技术。它应用超声测距原理,通过脉冲超声波透过胸壁软组织,测量心脏各壁、心室及瓣膜等结构的周期性

活动,并在显示器上显示为各种结构相对应的活动以及随时间关系的曲线。

这些数据能够反映心脏和大血管的解剖结构及功能状态。

## 二、超声心动图在心衰诊断中的应用

1. 评估心脏结构:超声心动图能够清晰地显示心脏的大小、形态、室壁运动以及瓣膜功能,从而判断心脏结构是否正常。在心衰患者中,超声心动图可显示心脏扩大、室壁运动减弱等特征。

2. 测量射血分数:射血分数(EF值)是评估心脏功能的重要指标。

正常人群的射血分数在50%以上,多数在50%-70%之间。超声心动图可以准确测量左心室的射血分数,当射血分数低于50%时,

提示存在心衰。射血分数的降低程度还可以进一步分为轻度、中度和重度减低,为临床治疗和预后提供重要参考。

3. 检测瓣膜病变:瓣膜狭窄或关闭不全等瓣膜病变是心衰的常见原因。超声心动图能够准确检测瓣膜的功能状态,包括瓣膜的开启和关闭情况,以及是否存在狭窄或关闭不全,为诊断瓣膜性心衰提供重要依据。

4. 评估治疗效果:超声心动图还可以用于评估心衰的治疗效果。

通过对比治疗前后的超声心动图结果,可以观察心脏结构和功能的改善情况,为医生调整治疗方案提供客观指标。

## 三、超声心动图的优势

超声心动图在心衰诊断中具有显著的优

势。首先,它是一种无创性检查方法,患者无需接受放射性辐射或侵入性操作,安全性高。其次,超声心动图检查便捷、经济,适用于床旁及重复检查,便于临床监测和随访。

## 四、结语

心衰是一种严重的心血管疾病,超声心动图作为一种无创、经济、便捷的影像学检查方法,在心衰的诊断中具有不可替代的重要作用。

通过评估心脏结构、测量射血分数、检测瓣膜病变以及评估治疗效果,超声心动图能够为医生提供准确、全面的诊断信息,为心衰的及时治疗提供有力支持。

(作者单位:青海省海东市化隆回族自治县人民医院)

# 老年病护理的温馨小贴士

□ 陈晨

随着社会的老龄化进程加速,老年病护理已成为社会各界关注的焦点。作为时光的守护者,我们不仅要关注老年人的身体健康,更要关注他们的心理健康和生活质量。

以下是关于老年病护理的一些温馨小贴士。

## 一、定期体检,预防疾病

老年人的身体机能逐渐衰退,定期体检是预防和早期发现疾病的重要手段。

建议老年人每年至少进行一次全面的体检,包括血压、血糖、血脂、心电图、肝功能、肾功能等项目。通过体检,可以及时发现高血压、糖尿病等慢性疾病,从而采取有效的治疗措施。

## 二、健康饮食,均衡营养

营养是维持老年人健康的重要基础。老年人的饮食应以低盐、低脂、高蛋白、高维生素为原则,确保营养均衡。

多吃新鲜蔬菜和水果,补充膳食纤维和维生素;适量摄入优质蛋白质,如鱼、禽、蛋、奶等;减少糖分和饱和脂肪的摄入,预防糖尿病和心血管疾病。同时,注意食物的烹饪方式,避免油炸、腌制等高盐高油的烹饪方法。

## 三、规律运动,增强体质

适量的身体活动对老年人的健康大有裨益。根据老年人的身体状况选择合适的运动方式,如散步、太极拳、瑜伽等低强度运动。

运动可以增强心肺功能,提高肌肉力量,改善睡眠质量,从而提高生活质量。

在运动过程中,要注意安全,避免过度运

动导致身体损伤。

## 四、安全防护,预防跌倒

跌倒是老年人常见的意外伤害之一,往往导致骨折等严重后果。

为了预防跌倒,家庭环境应做到整洁、明亮、无障碍。安装扶手、防滑地板、紧急呼叫系统等设备,确保老年人在行走、如厕等日常活动中的安全。同时,家人应定期检查老年人的生活环境,消除安全隐患。

## 五、心理关怀,温暖陪伴

老年人往往面临离退休、子女独立、亲友离世等多重压力,容易出现孤独、焦虑、抑郁等心理问题。

家人和护理人员应经常与老年人沟通交流,倾听他们的心声,给予情感上的支持和安

慰。可以鼓励老年人参加一些社交活动,如老年大学、社区活动等,丰富他们的精神生活。

## 六、慢性病管理,科学用药

许多老年人患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病,这些疾病需要长期管理和控制。护理人员应协助老年人按时服药,定期监测病情,及时调整治疗方案。

同时,教育老年人及家人识别疾病的早期症状,以便在紧急情况下迅速采取应对措施。在用药过程中,要严格按照医嘱用药,避免自行增减剂量或更换药物。

作为时光的守护者,让我们用心关爱每一位老年人,让他们拥有健康、幸福的晚年生活。

(作者单位:辽宁省军区沈阳第十一离职干部休养所)