

# 超声检查：从孕期到成人期的全方位健康守护

□ 马小娜

在现代医学领域，超声检查以其安全、无创、便捷的特点，成为守护人类健康的重要工具。从孕期到成人期，超声技术的广泛应用，为我们揭示了身体内部的奥秘，提供了宝贵的健康信息。本文将详细介绍超声在孕期及健康守护中的全方位应用。

## 一、孕期守护：胎儿健康的守护者

### 1. 早期妊娠诊断

孕早期(怀孕 6-8 周)，超声检查可以确定是否怀孕，孕囊的位置，以及胎芽和胎心的情况。这是排除宫外孕，确认宫内妊娠的关键步骤。通过测量胎芽长度，医生可以估算孕周，为后续的孕期管理提供基础数据。

### 2. 中期结构筛查

孕中期(怀孕 18-24 周)，胎儿系统超声检查至关重要。此时，胎儿的各个器官已经基本发育成型，超声可以全面检查胎儿的头部、

面部、脊柱、心脏、腹部和四肢，筛查是否存在结构畸形。

### 3. 晚期监测与评估

孕晚期(怀孕 32-36 周)，超声检查主要监测胎儿的生长发育、羊水量、胎盘位置和成熟度等。通过评估胎儿的体重、胎位、脐带绕颈等情况，医生可以为分娩方式的选择提供参考，确保母婴安全。

## 二、婴幼儿及儿童期的健康守护

### 1. 新生儿颅内检查

头颅超声检查是新生儿常用的检查方法，可以检测颅内出血、脑积水和脑发育不良等疾病。由于新生儿颅骨较薄，超声波能清晰显示颅内结构，为早期诊断和治疗提供关键信息。

### 2. 先天性心脏病筛查

婴幼儿期是先天性心脏病的高发期。心

脏超声检查可以全面评估心脏的结构和功能，筛查房间隔缺损、室间隔缺损和动脉导管未闭等先天性疾病，为及时干预和治疗提供重要依据。

### 3. 腹部与泌尿系统检查

婴幼儿腹部超声检查可以检查肝脏、胆囊、脾脏和肾脏等器官的结构和功能，筛查腹腔内肿物、肠套叠和阑尾炎等疾病。泌尿系统超声检查则用于筛查泌尿系统畸形、肾结石和肾积水等疾病。

## 三、成人期的健康监测

### 1. 妇科与乳腺检查

妇科超声检查可以检查子宫、卵巢和输卵管等器官的结构和功能，筛查子宫肌瘤、卵巢囊肿和子宫内膜病变等疾病。

乳腺超声检查则用于筛查乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺纤维瘤和乳腺癌等疾病，为女性

健康提供重要保障。

### 2. 心血管检查

心血管超声检查可以全面评估心脏的结构和功能，筛查先天性心脏病、冠心病、心肌病和瓣膜病等心血管疾病。通过观察心脏的大小、形态、瓣膜活动情况和血流动力学等，医生可以制定合适的治疗方案，保障患者健康。

### 结语

超声检查以其独特的优势，成为从孕期到成人期健康守护的重要工具。它不仅能够实时监测胎儿的生长发育情况，及时发现和处理异常情况，还能为婴幼儿及成人提供全面的健康检查，为疾病的早期诊断和治疗提供重要依据。让我们共同期待并见证超声技术在未来健康守护中的更大贡献。

(作者单位：河北省邢台市第九医院(巨鹿县医院))

# 慢性胃炎的自我管理与饮食疗法

□ 南亚玲

呼吸、听音乐等方式放松心情。

3. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会对胃黏膜造成损伤，加重胃炎症状。因此，慢性胃炎患者应戒烟限酒，以保护胃黏膜。

4. 定期复查：对于慢性萎缩性胃炎患者，由于胃黏膜可能会继发肠化或异型增生，应定期进行胃镜检查，以便及时发现并处理异常情况。

## 二、饮食疗法

1. 宜少渣、质软、易消化饮食：主食以粥、面条、软米饭等易消化食物为主，避免坚硬、粗糙的食物对胃黏膜造成刺激。

2. 高蛋白饮食：适量摄入瘦肉、鸡肉、蛋、鱼肉、虾等高蛋白食物，有助于胃黏膜的修复和营养补充。

3. 补充维生素：鲜果汁、蔬菜汁等富含维生素，适量饮用有助于增强免疫力，促进胃

炎恢复。

4. 烹调方法：宜采用蒸、煮、烩、烧等烹调方法，控制油脂量，避免油炸、烧烤等高脂食物。

### 5. 饮食禁忌：

忌辛辣：辣椒、芥末等刺激性食物应禁食，以免加重胃黏膜损伤。

忌生冷：生冷瓜果、凉拌菜等生冷食物易导致胃痉挛，应避免食用。

忌高脂：肥肉、油炸食物等高脂食物会增加胃负担，不利于胃炎恢复。

忌粗纤维：韭菜、芹菜等粗纤维食物不易消化，易损伤胃黏膜，应少吃或不吃。

### 6. 食疗推荐：

生姜大枣粥：生姜、大枣、粳米同煮成粥，适用于脾胃虚寒型慢性胃炎。

扁豆佛手粥：扁豆、佛手、粳米同煮粥，

适用于肝胃不和型慢性胃炎。

山药苡仁猪肚汤：山药、苡仁、猪肚同煮，有助于健脾养胃。

公英羊肚汤：蒲公英、羊肚同煮，具有清热解毒、养胃护胃的功效。

## 三、结语

慢性胃炎的自我管理和饮食疗法是改善病情、促进恢复的重要手段。

通过保持规律的作息、调节情绪、戒烟限酒、定期复查等自我管理措施，以及遵循宜消化、高蛋白、补充维生素、控制油脂、避免禁忌食物的饮食原则，配合适当的食疗，慢性胃炎患者可以有效缓解症状，提高生活质量。同时，对于幽门螺杆菌感染等病因明确的慢性胃炎，应积极配合医生进行药物治疗，以达到根治的目的。

(作者单位：河北省枣强县人民医院)

# 甲状腺疾病的“真相”

□ 沈华

能减退症和甲状腺功能亢进症。

## 2. 甲状腺疾病的症状多样性

甲状腺疾病的症状多种多样，且可能因个体差异而异。甲亢患者可能出现体重减轻、焦虑、失眠、怕热多汗、月经不调和眼球突出等症状。而甲减患者则可能出现体重增加、疲劳、怕冷、便秘、关节疼痛和月经紊乱等症状。

## 3. 碘与甲状腺疾病的关系

碘是合成甲状腺激素的重要物质，缺碘可能导致甲状腺肿和甲减。然而，过量摄入碘也可能引起甲亢。因此，合理摄入碘对预防甲状腺疾病至关重要。对于一般人群，正常食用含碘盐即可满足需求；但对于有甲状腺疾病遗传背景或已患甲状腺疾病的人群，应咨询

医生后选择是否食用无碘盐。

## 4. 甲状腺疾病的家族遗传性

部分甲状腺疾病具有家族遗传性。如果你的家族中有甲状腺疾病患者，你应更加关注自己的甲状腺功能，并定期进行甲状腺功能检查。

## 5. 甲状腺疾病的诊断与治疗

甲状腺疾病的诊断主要依靠甲状腺功能检查和影像学检查。甲状腺功能检查包括血清甲状腺激素水平、促甲状腺激素水平等指标的检测，影像学检查则包括超声、CT、MRI 等，有助于判断甲状腺内部是否有结节或肿块。

治疗甲状腺疾病的方法包括药物治疗、手术治疗和放射性碘治疗。药物治疗主要用

于调节甲状腺功能；手术治疗主要针对甲状腺结节或甲状腺癌；放射性碘治疗则主要用于甲亢的治疗。

## 6. 甲状腺疾病的生活保健

除了医疗治疗外，良好的生活习惯和饮食习惯对预防甲状腺疾病也至关重要。保持好心情、强健体魄、合理搭配饮食都是预防甲状腺疾病的有效方法。对于已经患有甲状腺疾病的患者，应根据医生建议进行个性化调整。

总之，甲状腺疾病是一种常见的健康问题，但通过合理的预防和治疗措施，我们可以有效地控制和管理这一疾病。了解甲状腺疾病的真相，有助于我们更好地保护自己的健康。

(作者单位：河北省张家口市中医院)

# 浅析精神分裂症的护理

□ 孙薇

## 二、关怀：全方位的护理与支持

1. 生活护理：由于患者的生活自理能力可能较差，家属应协助其整理个人卫生，如洗漱、更衣等，并提供一个安全舒适的生活环境。对于冲动行为或紊乱症状的患者，必要时可使用约束带以确保安全。

2. 饮食护理：确保患者摄入充足的营养，饮食应以新鲜蔬菜、水果为主，避免油炸、辛辣、刺激性食物。

3. 用药护理：药物治疗是精神分裂症治疗的重要手段。家属需密切观察患者的服药过程，确保药物被正确服用，并留意药物不良反应，如肌张力增加、静坐不能等，一旦发现应及时就医。

4. 心理支持：患者常因疾病而产生自卑、焦虑等负面情绪，家属和护理人员应给予足够的理解、关心和支持，帮助患者树立战胜疾病的信心。

## 三、自助：培养健康的生活方式

1. 规律作息：为患者制定并执行规律的作息时间表，包括起床、吃饭、休息和睡眠等，有助于保持稳定的情绪状态。

2. 适当活动：鼓励患者进行适当的体育活动，如散步、慢跑、瑜伽等，以增强体质，疏导情绪，排解压力。

3. 健康饮食：保证营养均衡，多吃含蛋白质丰富的食物、绿色蔬菜和新鲜水果，及时补充维生素和多种营养。同时，戒烟限酒，避免

饮用含咖啡因的饮料。

4. 社交互动：鼓励患者参与社交活动，如参加兴趣小组或志愿者服务，以促进人际交往和自我认同感的建立。

5. 自我管理：患者要学会一些生活自我管理方法，如制定适合自己的饮食计划，选择优质蛋白和脂肪，适当减少糖和精制碳水化合物类食品的摄入。

精神分裂症的护理是一个长期且复杂的过程，需要患者、家属和医护人员的共同努力。通过细致的日常护理、科学的康复指导和持续的社会支持，相信精神分裂症患者能够逐渐恢复健康并重新融入社会。

(作者单位：河北省秦皇岛市九龙山医院)

甲状腺，这个位于人体下颈部正前方的腺体，虽然重量只有 15-30 克，却是人体新陈代谢的“发动机”。它合成并分泌甲状腺激素，对人体的生长发育、新陈代谢和神经系统功能至关重要。然而，当甲状腺发生结构改变和功能异常时，就会引发一系列甲状腺疾病。以下是关于甲状腺疾病的几个重要真相，帮助你更好地了解这一常见健康问题。

## 1. 甲状腺疾病的普遍性

甲状腺疾病是内分泌领域的第二大疾病，全球范围内有数亿人受其困扰。在我国，甲状腺患者已超过 2 亿，且发病率逐年上升，成人甲状腺疾病发病率高达 40%。女性比男性更容易患上甲状腺疾病，尤其是甲状腺功

精神分裂症是一种复杂的精神疾病，它不仅影响患者的思维、情感和行为，还会对其家庭和社会环境造成不同程度的负面影响。为了促进患者的康复，全面的护理是至关重要的。本文将围绕理解、关怀与自助三个方面，探讨精神分裂症的护理。

## 一、理解：认识精神分裂症的本质

精神分裂症是一种常见但复杂的疾病，病因可能与遗传、生物学因素、环境因素以及心理社会因素密切相关。患者可能出现幻觉、妄想、思维杂乱、情感波动大、社交障碍和认知功能障碍等症状。这些症状会导致患者在日常生活中遇到诸多困难，因此，理解疾病本身及其对患者的影响是提供有效护理的前提。