

超声引导下肝穿刺活检：揭秘肝脏的“秘密”

□陈宝乾

肝脏作为人体最大的实质性器官，承担着代谢、解毒、分泌胆汁、储存糖原等重要功能。然而，由于肝脏疾病的复杂性和多样性，很多时候仅依靠传统的影像学检查和血液学检测难以明确诊断，尤其是面对一些不明原因的肝功能异常或占位性病变时，更是让医生和患者感到棘手。这时，超声引导下肝穿刺活检（简称肝穿）便成为了揭开肝脏“秘密”的关键手段。本文将详细解析超声引导下肝穿刺活检的原理、适应症、操作流程、安全性及注意事项，以期为广大患者提供一份全面而深入的医学科普。

一、什么是超声引导下肝穿刺活检？

肝穿刺活检，全称肝脏穿刺活检组织检查，是一种在超声或CT等影像学技术引导下，使用专用穿刺设备进入肝脏组织，获取少量病变组织进行病理学检查的诊断方法。其中，超声引导下肝穿刺活检因其操作简便、安全高效、并发症少等优点，成为临床上最常用的方法之一。该技术通过超声实时显示肝脏内部结构，引导穿刺针精准定位至目标区域，确保穿刺过程的安全性和准确性。

二、肝穿刺活检的适应症

肝穿刺活检的适应症广泛，主要包括但不限于以下几个方面：

- 各种影像学检查无法确诊的肝内局灶性病变：如CT、MRI等影像学检查提示肝脏有占位，但性质不明，需进一步确诊。
- 肝硬化背景下不能排除恶性的结节性病变：肝硬化患者易并发肝癌等恶性肿瘤，肝穿有助于早期发现和治疗。
- 不明原因的肝功能异常：如转氨酶升高、黄疸等，经其他检查无法明确病因者。
- 自身免疫性肝病：如自身免疫性肝炎、原发性胆汁性胆管炎等，需通过肝穿明确病理类型及病情严重程度。
- 酒精性肝病与非酒精性脂肪性肝病的诊断及肝组织纤维化程度的确定：肝穿可评估肝纤维化的程度，为治疗方案的制定提供依据。

三、肝穿刺活检的操作流程

- 肝穿刺活检的操作流程主要包括术前准备、穿刺操作及术后护理三个步骤：
- 术前准备：常规查血常规、凝血功能及感染项，确保患者无穿刺禁忌症。停用抗凝药物，如华法林、肝素、抗血小板药物等，以减少出血风险。女性需避开月经期，以防感染。无需禁食禁饮，但术前需排空大小便。
 - 穿刺操作：

患者平卧于检查床上，超声医生通过超声探头确定穿刺点及穿刺路径，避开大血管和重要脏器。

局部麻醉后，使用专用穿刺枪或穿刺针在超声引导下快速进入肝脏，获取少量病变组织。

穿刺过程中，患者需保持呼吸平稳，避免咳嗽或移动，以防穿刺点偏移。

3. 术后护理：

患者需平卧6-8小时，以减少出血风险。

监测生命体征，密切观察有无腹部疼痛、穿刺局部出血、胸闷、气短等症状。

术后24小时内避免洗澡，以防感染。

饮食清淡，避免辛辣刺激及粗纤维食物，保持大便通畅。

四、肝穿刺活检的安全性及并发症

尽管肝穿刺活检是一种有创性检查，但其安全性较高，对肝脏损伤非常小。穿刺时间一般在10分钟左右，术后恢复快。然而，任何医疗操作都存在一定的风险，肝穿刺活检也不例外。其主要并发症包括：

- 出血：是肝穿刺活检最常见的并发症，但通常可通过术前凝血功能检查、术中彩超引导及术后静卧等措施有效预防。
- 感染：操作时间过长或无菌操作

不严格时可引起感染，但严格执行无菌操作流程可大大降低感染风险。

3. 针道转移：理论上存在穿刺针附着的肿瘤细胞沿针道种植转移的风险，但临床上较为罕见。

五、肝穿刺活检的临床意义

肝穿刺活检作为肝脏疾病诊断的“金标准”，其临床意义不言而喻。通过病理学检查，可以明确病变性质，辅助诊断多种肝脏疾病，如免疫性肝损伤、肝脓肿、肝硬化、肝癌等。同时，肝穿还可用于评估肝纤维化的程度，为治疗方案的制定和预后的判断提供重要依据。对于不明原因的肝功能异常或占位性病变，肝穿刺活检更是揭示肝脏“秘密”的关键所在。

六、总结与展望

随着医疗技术的不断进步，超声引导下肝穿刺活检已成为肝脏疾病诊断的重要手段之一。其操作简便、安全高效、并发症少等优点，使其在临床应用中得到了广泛的认可和推广。未来，随着影像学技术和病理学诊断技术的不断发展，肝穿刺活检的适应症将进一步扩大，诊断准确率也将不断提高。对于广大患者而言，了解肝穿刺活检的相关知识，积极配合医生的诊疗建议，将有助于更早地发现和治理肝脏疾病，保护我们的“生命之塔”。

（作者单位：广西钦州市第一人民医院）

儿童运动与锻炼：制定合适计划，增强身体素质

□陈利

在现代快节奏的生活中，儿童的运动与锻炼显得尤为重要。儿童时期是身体发育和素质提升的关键时期，适当的体育锻炼不仅有助于儿童的身心健康，还能促进他们的心理发展和社会交往能力。如何为儿童制定合适的运动和锻炼计划，增强他们的身体素质，是每位家长和教育工作者需要关注的问题。

一、了解儿童的身体状况和兴趣

在制定运动计划之前，家长首先要了解孩子的身体状况和兴趣。每个孩子都是独一无二的，他们的体质、喜好和承受能力各不相同。因此，运动计划应当是个性化的，符合孩子的实际需求。

1. 体检与评估：建议家长在新学期开始前，带孩子进行一次全面的体检，了解孩子的身高、体重、心肺功能等基本状况。这些数据将为制定运动计划提供重要的参考依据。

2. 兴趣调查：与孩子沟通，了解他们喜欢的运动项目。兴趣是最好的老师，选择孩子喜欢的运动项目，将大大提升他

们的参与度和积极性。

二、制定合理的运动目标

有了基本的身体状况和兴趣信息后，家长可以和孩子一起制定合理的运动目标。目标应当具体、可衡量、可实现，并且具有一定的挑战性。

1. 短期目标：例如，每周进行三次跑步，每次持续20分钟；或者每天做10分钟的跳绳练习。短期目标易于实现，可以让孩子看到进步，增强信心。

2. 长期目标：比如，三个月内提升心肺功能，六个月内减轻体重5%。长期目标需要更多的耐心和坚持，但实现后会给孩子带来更大的成就感和健康收益。

三、制定具体的运动计划

计划应当包括运动类型、频率、强度和持续时间。

1. 运动类型：根据孩子的兴趣选择适合的运动项目。如果孩子喜欢团队运动，可以选择篮球或足球；如果喜欢个人运动，可以选择跑步或游泳。多样化的运

动类型可以让孩子体验不同的运动乐趣，全面发展身体素质。

2. 运动频率：建议每周至少进行三次有氧运动，每次30分钟以上。有氧运动可以有效提升心肺功能，增强体质。此外，还可以安排一到两次的力量训练，增强肌肉力量和耐力。

3. 运动强度：运动强度应当适中，既要让孩子感到一定的挑战，又不能过于剧烈，以免造成伤害。可以用谈话测试来判断运动强度：如果孩子运动时还能轻松说话，说明强度适中；如果说话困难，说明强度过大，需要适当调整。

四、家长的陪伴与监督

孩子可能会在运动过程中遇到困难和挫折，家长的鼓励和陪伴将帮助他们坚持下去。

1. 陪伴与监督：家长可以陪伴孩子一起运动，既可以增进亲子关系，又可以监督孩子的运动情况，确保计划的有效执行。

2. 正向激励：当孩子达到运动目标

时，家长要及时给予肯定和奖励。这种正向激励会大大增强孩子的成就感和运动动力。

五、均衡饮食与充足睡眠

运动只是增强体质的一部分，合理的饮食和充足的休息同样重要。

1. 均衡饮食：饮食需营养均衡，少吃高糖、高油和高盐的食物。合理的饮食结构可以为孩子提供充足的能量和营养，支持他们的运动和学习。

2. 充足睡眠：确保孩子每天有8-10小时的睡眠时间。充足的睡眠可以促进生长激素的分泌，有助于孩子的身体发育和免疫力提升。

总之，为儿童制定合适的运动和锻炼计划，需要细心规划和持续关注。通过了解孩子的身体状况和兴趣，制定合理的运动目标，制定具体的运动计划，提供必要的支持和鼓励，注意饮食和休息的平衡，我们可以帮助孩子增强体质，提升健康水平。

（作者单位：四川省泸州市合江县人民医院）

彩超检查，这些准备你做足了吗

□薄新维

彩超检查是现代医学中常用的检查技术，它可以提供更详细、更准确的诊断信息。然而，进行彩超检查前，确保做好充分的准备是至关重要的，以确保检查的顺利进行并获得准确的结果。以下是进行彩超检查时需要注意的几个要点：

1. 选择合适的时间

选择合适的时间进行彩超检查对于确保结果的准确性至关重要。一般来说，最佳的检查时间是早上，因为这是身体最放松、最容易接受检查的时候。在进行彩超检查前，请避免进食过于油腻或高蛋白的食物，因为这可能会影响超声波的传导效果。

2. 安排好预约

进行彩超检查需要提前预约，以确

保有足够的时间进行。了解检查所需的时间、需要的准备工作以及等待时间也是非常关键的。如有特殊要求，提前与医生沟通，以确保顺利完成检查。

3. 告知医生任何潜在问题

在进行彩超检查前，请告知医生任何可能影响检查结果的潜在问题，如药物过敏史、心脏疾病或其他健康问题。这有助于医生更好地了解你的身体状况，并确保检查结果准确无误。

4. 穿着舒适

在进行彩超检查时，穿着舒适非常重要。最好穿较为宽松的衣物，以便进行检查。请避免穿着有金属纽扣或装饰物的衣服，因为这可能会干扰超声波的传播。

5. 避免药物和饮食限制

在进行彩超检查前，尽量避免使用某些药物或食物，因为它们可能会影响超声波的效果。例如，某些药物可能会使身体产生反应，干扰医生对检查结果的解读。此外，一些食物中的成分可能会使超声波图像变得模糊或扭曲。

6. 保持平静

在进行彩超检查时，保持平静非常重要。因为情绪波动可能会影响超声波图像的质量，进而影响医生的诊断。为了保持平静，可以尝试深呼吸、放松肌肉或与医护人员交谈来缓解紧张情绪。

7. 准备足够的时间

进行彩超检查需要足够的时间来完成所有的步骤，包括采集图像和分析结果。因此，请确保您有足够的时间来完成

整个过程。如果您需要多次检查或需要进行其他测试，请提前与医生沟通并了解相关流程。

8. 信任医生并保持耐心

在进行彩超检查时，信任您的医生并保持耐心是非常重要的。您的医生将根据他们的专业知识和经验为您提供准确的诊断和建议。有时候，可能需要多次检查或其他医生会诊才能得到最终结果，这是正常情况。请与医生密切合作，共同为健康做出最佳决策。

综上所述，进行彩超检查前做好充分的准备非常重要。通过遵循以上要点，您可以确保检查结果准确无误，并为医生提供有价值的信息来帮助诊断和治疗。

（作者单位：河北省秦皇岛市九龙山医院）