

超声检查如何检查子宫肌瘤

□ 刘鹤鹤

超声检查是诊断子宫肌瘤的重要方法之一,它是一种无创、无痛、无辐射的检查方式,通过高频声波显示子宫的内部结构和病变情况,从而对子宫肌瘤进行定位、定性和定量诊断。本文将详细介绍超声检查如何检查子宫肌瘤。

一、超声检查的原理

超声检查是利用高频声波在人体组织中的反射和折射现象,将回声信号转化为图像信号的一种检查方法。超声检查的探头会发出高频声波,当声波遇到人体组织时,一部分声波会被反射回来,另一部分声波则会穿透组织继续传播。探头接收到反

射回来的声波后,将其转化为电信号,再通过计算机处理后形成图像。

二、超声检查的优势

- 无创、无痛:**超声检查是一种非侵入性的检查方法,不会给患者带来创伤和疼痛感。
- 无辐射:**与X射线、CT等放射性检查方法不同,超声检查没有辐射危害,适合孕妇和儿童等敏感人群。
- 实时成像:**超声检查可以实时显示子宫的内部结构和病变情况,能够清晰地观察到子宫肌瘤的位置、大小、形态和回声等信息。

4. **诊断准确率高:**超声检查对子宫肌瘤的诊断准确率较高,能够较为准确地判断肌瘤的位置、大小和数量等信息。

三、超声检查的方法

- 经腹部超声检查:**患者需要先充盈膀胱,平卧于检查床上,将探头置于下腹部进行扫描。这种方法的优点是可以清晰地显示子宫的全貌和周围组织的关系,但需要一定的憋尿时间。
- 经阴道超声检查:**患者需要将探头置于阴道内进行扫描。这种方法的优点是不需要憋尿,且探头距离子宫较近,可以更加清晰地显示子宫内部结构和病变情况。

但需要注意的是,经阴道超声检查不适合阴道炎、阴道出血的患者及没有性生活的女性。

3. **彩色多普勒超声检查:**在二维超声图像的基础上,添加了血流信息,可以更加清晰地显示肌瘤内部的血供情况,有助于判断肌瘤的生长速度和性质。

总之,超声检查是诊断子宫肌瘤的重要方法之一,具有无创、无痛、无辐射等优点,可以清晰地显示子宫的内部结构和病变情况。在进行超声检查时,需要选择合适的检查方法并进行充分的准备,以便获得准确的检查结果。

(作者单位:河北省邢台市襄都区医院)

冠心病患者的护理措施

□ 刘丽杰

冠心病,全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种常见的心血管疾病。了解并正确处理冠心病的护理措施,对于患者的康复至关重要。本文将详细介绍冠心病的护理知识,帮助大家更好地认识和应对这一疾病。

一、了解冠心病

冠心病是由于冠状动脉发生粥样硬化,导致血管狭窄、阻塞,进而引发心肌缺血、坏死的一种疾病。随着年龄的增长、高血压、高血脂、吸烟等危险因素的增加,患上冠心病的几率逐渐增加。冠心病的临床症状包括心绞痛、心肌梗死、心

律失常等,严重时可导致患者死亡。

二、冠心病的护理措施

- 健康饮食:**冠心病患者应遵循低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食原则。建议多吃新鲜蔬菜水果,适量摄入蛋白质,控制食物的热量和脂肪含量。避免食用过多的油炸食品、动物内脏、高糖食品等。
- 适量运动:**适当的运动有助于改善心血管健康。冠心病患者应根据自身病情和康复程度,选择适宜的运动方式、时间和强度。建议进行有氧运动,如散步、慢跑、太极拳等,避免剧烈运动。
- 控制体重:**肥胖是冠心病的风险

因素之一。冠心病患者应保持适当的体重,避免过度肥胖。同时,减肥有助于降低血压、血脂,从而减轻冠心病的症状。

4. **戒烟限酒:**吸烟和过量饮酒会增加冠心病的风险,不利于患者的康复。建议戒烟限酒,逐步减少酒精摄入,以健康的方式应对生活中的烟酒问题。

5. **心理调适:**冠心病患者常伴有焦虑、抑郁等情绪问题。保持乐观的心态、积极应对疾病,有助于提高治疗效果。患者可寻求心理支持,如与亲友交流、参加心理辅导等。

6. **定期检查:**定期进行心电图、血

压、血脂等检查,有助于及时发现冠心病的症状并进行干预。患者应按照医生的建议,定期进行相关检查,以便及时调整治疗方案。

7. **家庭护理:**家庭成员应了解冠心病的护理知识,为患者提供良好的生活环境和照顾。

总之,冠心病的护理是一项综合性的工作,需要患者、家庭成员和医生共同努力。通过了解冠心病的发病原因、掌握正确的护理措施,我们可以有效地降低冠心病的风险,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

慢阻肺病的治疗与预防方法

□ 李艳杰

慢性阻塞性肺病,简称慢阻肺病,是一种常见的慢性呼吸系统疾病,以持续气流受限为特征。这种气流受限通常为不可逆性,随着病情的发展,患者可能会出现咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状。慢阻肺病的主要病因包括吸烟、环境污染、遗传因素以及职业暴露等。

一、慢阻肺病的临床表现

- 咳嗽:**慢阻肺病患者通常会长期咳嗽,尤其是在早晨起床后和运动后。
- 咳痰:**由于慢阻肺病患者气道内的分泌物增多,患者可能会出现咳痰的症状。
- 呼吸困难:**随着病情的加重,患者可能会出现逐渐加重的呼吸困难症状,尤其是在活动后或气候寒冷时。
- 其他症状:**部分患者还可能出现喘

息、胸闷、气促等症状。

二、慢阻肺病的诊断与评估

慢阻肺病需要通过一系列检查和评估来确定。医生可能会询问患者的病史、家族史和职业史,进行体格检查、肺功能检查、胸部X光检查等。医生会根据患者的具体情况制定出适合的评估结果和治疗方案。

三、慢阻肺病的治疗与预防

- 控制症状:**通过药物治,如使用支气管舒张剂、祛痰药等,可以缓解患者的症状,提高生活质量。
- 戒烟:**戒烟是预防慢阻肺病最重要的措施,可以显著减缓气流受限的程度和进展。
- 避免环境污染:**减少暴露于有害颗粒物和气体中,可以降低慢阻肺病发病和加重

的风险。

4. **康复训练:**通过呼吸操、太极拳等康复训练,可以提高患者的呼吸功能和耐力。

5. **早期发现和及时就医:**对于有慢阻肺病家族史或高危职业的人群,应定期进行肺功能检查,以便及早发现慢阻肺病并得到及时治疗。

四、慢阻肺病的注意事项

- 慢阻肺病患者在日常生活中需要注意以下几点:
- 保持良好的生活习惯,如充足的睡眠、合理的饮食、适当的运动等,以提高身体的抵抗力。
 - 避免过度劳累和精神紧张,以免加重

呼吸困难的状况。

3. **保持室内空气流通,**避免空气污染环境,如雾霾天气、吸烟环境等。

4. **定期接受医生的治疗指导和复查,**及时调整治疗方案。

慢性阻塞性肺病是一种常见的慢性呼吸系统疾病,以持续气流受限为特征。了解慢阻肺病的发病原因、临床表现、诊断与评估、治疗与预防以及注意事项,对于患者来说非常重要。通过早期发现、及时就医、合理治疗和预防措施,可以有效地控制慢阻肺病,提高患者的生活质量。同时,我们也应该加强公众教育,提高人们对慢阻肺病的认识和重视程度,共同营造一个关爱呼吸健康的社会氛围。

(作者单位:河北省魏县中医医院)

浅析肾脏病的饮食防治策略

□ 李月敏

慢性肾脏病是由多种原因引起肾脏损伤病史 >3 个月的慢性肾脏结构功能障碍疾病,是全球的重大公共卫生问题。中国成年人 CKD 粗患病率达 13.39%,CKD 患病率随着糖尿病高血压快速增长影响患者的生活质量。慢性肾脏病患者常出现食欲减退激素紊乱与分解代谢增加等因素造成营养不良,患者营养不良增加合并症发生率住院率加大疾病负担风险。慢性病营养不良主要表现为蛋白质能量失衡与微量元素缺乏,合理饮食有利于延缓肾脏病进展,需要重视肾脏病早期科学防治,坚持健康良好的饮食习惯,有效降低肾脏病发病率。

1、控制饮食质量

保持饮食均衡:肾脏需要充足的营养物质来维持正常功能。摄入过多的蛋白质、脂肪和糖分都会增加肾脏的负担。保持饮食均衡,摄入适量的营养物质非常重要的。建议多吃蔬菜、水果、全谷类和低脂肪的蛋白质食物。

世界卫生组织推荐,正常人群每日食盐摄入量应小于 6g,而慢性肾衰竭患者应将盐控制在 2 至 3g/d。有些患者不吃盐,但多吃酱油,这是个误区,像皮蛋、香辛料、咸菜、腐乳、鸡精、味精、酱油等调料都含较多的盐,应尽量减少其摄入。控制好食盐的摄入,能减轻水肿,并能有效

的控制血压。

2、优质低蛋白饮食原则

正常人群蛋白质代谢废物由肾脏排出,而慢性肾衰竭患者的肾脏功能减退,会使蛋白质代谢产物排泄产生障碍,在血液中积存,积存的毒素使慢性肾衰竭患者病情加重,当血肌酐升高时,就应开始限制饮食中的蛋白质的摄入量。蛋白质摄入量存在两个误区。第一个误区是有些患者认为得了肾病,有大量蛋白质从尿中漏出,并且合并有重度贫血,需要补充大量蛋白质来纠正低蛋白血症及肾性贫血,但大量蛋白质的摄入不能被身体全部吸收,反而需要从肾脏代谢,这样就加重了肾脏的负担。另一个误区是患者害怕摄入蛋白质过多,会使血肌酐升高,所以摄入蛋白质的量极少,这样造成营养不良,免疫力低下,并加重贫血。以上这两种情况都是不可取的。慢性肾衰竭患者蛋白质摄入量按 0.6 至 0.8g/(kg·d) 计算,优质蛋白须占蛋白质摄入总量的 50%以上,必要时补充复方 α-酮酸片。

3、手指法原则

以每天 40 克蛋白常规配餐为例,建议根据需求可采用手指法则计算:谷薯类(即主食等)100 g,瓜类蔬菜 300 g,叶类蔬菜 200 g,水果 1 份,肉、蛋、奶、大豆类共 3 至 4 份,为达到足总能量,根据目

标蛋白质食物所提供的能量不足部分,可补充植物油和小麦淀粉类食物。

优质蛋白质选择建议摄入适量的肉、蛋、奶类或大豆蛋白等优质蛋白质的食品作为蛋白质的主要来源。

3、充足的能量摄入

在适当限制蛋白质摄入的同时,保证充足的能量摄入以防止营养不良发生。能量摄入需维持在 35 kcal/(kg·d)(年龄 ≤ 60 岁)或 30 kcal/(kg·d)(年龄 > 60 岁),根据患者的身高、体重、性别、年龄、活动量、饮食史、合并疾病及应激状况进行调整。

主食选择要限制米类、面类等植物蛋白质的摄入量,尽量采用小麦淀粉(或其它淀粉)作为主食部分,小麦淀粉因其蛋白含量低,既能保障机体能量供给,又不增加肾脏负担。这类食物包括:粉丝、澄面、水晶饺、马蹄糕、银针粉、水晶饼、藕粉、低蛋白大米等。其他可选用的食品包括马铃薯、红薯、藕、白薯、山药、荸荠、南瓜、芋头、菱角粉、粉条等富含淀粉的食物替代普通主食,也可选用低蛋白米/面类替代普通主食。

4、高磷、高钾血症的注意事项

当血磷高时,应慎选干豆类、坚果类、动物肝脏等各种含磷的加工食品。当血钾高时,应慎选桔子、橙子等水

果、绿叶蔬菜、马铃薯、淀粉等。

不要喝骨头汤、鱼汤、鸡汤、老火汤,烹调肉汁等,建议肉类先焯水,再烹饪;禁食杨桃,避免食用一些湿热的水果,如龙眼、荔枝、芒果、菠萝等,水果每天食用不超过 200g。

5、高尿酸血症饮食要点

高尿酸血症的患者需严格控制嘌呤的摄入,请记住这个口诀:不吃海鲜和内脏,不喝酒来不喝汤;少食禽畜和鱼肉,蔬菜瓜果要多食;鼓励饮水奶制品,果汁豆子要慎食;管住嘴来迈开腿,尿酸平衡身体棒。

6、水肿患者控制液体摄入量

液体入量应该包含水、粥、汤、奶、中药液等,建议当天液体的入量为 500 毫升加前一天的小便量,水肿时,不要食用奶类、粥、汤、水果等含水量多的食物。

7、控水小技巧:

- 有计划喝水,用有刻度的容器或杯子装水。
 - 饮食清淡,口干时可借助柠檬、橄榄、乌梅等缓解口干症状,或清水含漱后吐掉。做好慢性肾衰竭患者的饮食管理,可有效的延缓患者进入尿毒症透析的时钟,饮食控制是慢性肾衰竭治疗的基础,也是慢性肾衰竭一体化治疗的基石,良好的饮食控制可以延缓肾衰竭的进展。
- (作者单位:广西贵港市人民医院)