

超声诊断甲状腺结节的优势与注意事项

□李静

甲状腺结节是一种常见的病症，它是指甲状腺组织内出现的异常组织增生。近年来，随着人们健康意识的提高和体检的普及，越来越多的人被诊断为甲状腺结节。本文将介绍超声诊断甲状腺结节的相关知识，帮助大家更好地了解这一常见病症。

一、什么是甲状腺结节？

甲状腺结节是指在甲状腺腺体内出现的异常组织，可以是单一的结节，也可以是多发性的结节。甲状腺结节的形成原因很多，可能与遗传、环境、饮食、内分泌等因素有关。大多数甲状腺结节是良性的，不会对身体造成严重影响，但也有少数结节可能发展为甲状腺癌等恶性病变。

二、超声诊断甲状腺结节的优势

超声诊断是利用超声波的原理，对人体组织进行成像的一种检查方法。超声诊断甲状腺结节具有以下优势：

1. 无创：超声诊断不需要对人体进行创伤性操作，安全性高。
2. 实时成像：超声波可以实时成像，清晰地显示出甲状腺结节的大小、位置、形态等特征，为诊断提供依据。
3. 敏感性高：超声波能够检测到非常微小的甲状腺结节，并能够准确判断结节的性质。

三、超声诊断甲状腺结节的注意事项

在进行超声诊断时，需要注意以下事项：

1. 检查前准备：检查前需要保持空腹状态，避免进食和饮水，以免影响检查结果。

2. 选择合适的医院和医生：选择正规医疗机构，由专业医生进行超声诊断，以确保检查结果的准确性。

四、如何处理甲状腺结节

如果被诊断为甲状腺结节，需要根据具体情况进行处理。一般来说，对于良性结节，不需要特殊治疗，只需定期复查即可。如果结节较大、有压迫症状、怀疑恶性可能等情况，需要进行手术治疗。

1. 随访观察：对于良性结节，如果没有明显症状，可以定期进行随访观察。在随访过程

中，如果结节生长缓慢、稳定，无需过度担心。

2. 手术治疗：如果结节较大、有压迫症状、怀疑恶性可能等情况，需要进行手术治疗。手术方法包括甲状腺部分切除术和甲状腺全切术，具体手术方式需要根据患者的具体情况而定。

总之，超声诊断是诊断甲状腺结节的重要手段之一，具有无创、实时成像、敏感性高等优势。在诊断过程中，需要注意检查前准备、选择合适的医院和医生、及时复查等事项。对于甲状腺结节的处理，需要根据具体情况进行随访观察或手术治疗。无论采取何种方式，都需要在专业医生的指导下进行。

(作者单位：河北省保定市第一中心医院)

中医治疗脑梗塞的优势探究

□郭晓芳

脑梗塞是一种常见的脑血管疾病，它会导致脑部血流受阻，脑组织缺血、缺氧，进而导致神经功能受损。中医治疗脑梗塞具有独特的优势，能够有效地改善患者的症状，提高生活质量。

首先，中医治疗脑梗塞的优势在于整体观念和辨证论治。中医认为人体是一个整体，疾病的发生和发展是多种因素共同作用的结果。因此，中医治疗脑梗塞不仅仅关注病变本身，还考虑患者的整体状况，根据患者的体质、年龄、病程、病情轻重等因素，制定个体化的治疗方案。此外，中医还注重辨证论治，即根据患者的症状、舌象、脉象等表现，辨别其证候类型，然后根据不同的证候类型，采用不同的治疗方法。这种

治疗方法能够更好地针对病因进行治疗，提高治疗效果。

其次，中医治疗脑梗塞的优势在于副作用小、安全性高。中医治疗脑梗塞的方法包括针灸、推拿、中药等，这些方法副作用小，安全性高，不会对患者的身体造成太大的负担。此外，中医治疗还能够调节患者的免疫功能，增强患者的抵抗力，有助于患者康复。

第三，中医治疗脑梗塞的优势在于能够改善患者的临床症状。中医治疗脑梗塞的方法包括针灸、推拿、中药等，这些方法能够有效地改善患者的临床症状，如头痛、头晕、肢体麻木、言语不清等。此外，中医还注重调理患者的气血、经络、脏腑功

能，有助于患者身体的全面康复。

第四，中医治疗脑梗塞的优势在于费用较低。与西医治疗相比，中医治疗费用较低，患者可以负担得起。此外，中医治疗不需要依赖先进的医疗设备和技

术，易于推广和应用。综上所述，中医治疗脑梗塞具有整体观念和辨证论治、副作用小、安全性高、能够改善患者的临床症状、费用较低等优势。但是需要注意的是，中医治疗脑梗塞的效果受到个体差异、病情轻重、治疗方法等多种因素的影响，因此患者应该根据自身情况选择合适的治疗方法，并在医生的指导下进行治疗。

(作者单位：河北省邯郸市中医院)

如何分辨腰痛的性质

□冯小松

腰痛，这一看似寻常的症状，实则隐藏着许多不同的病因。有时候，腰痛只是短暂的肌肉疲劳，稍作休息即可恢复；而有时候，它可能是强直性脊柱炎、腰椎间盘突出等严重疾病的征兆。不过，每一种腰痛都会有不同的发作时间。为此，大家可以通过注意腰痛的主要特点，以更加精准地对病因进行判断。下面，就为大家科普一下看时间来分辨腰痛的相关知识，以帮助我们区分腰痛的性质。

1. 腰肌劳损。腰肌劳损是一种常见的肌肉损伤，主要在老年人和办公族群体中出现。这种现象的原因主要是长期姿势不正确或过去的外伤导致肌肉受损，进而形成粘连，粘连便会导致腰部肌肉中的小神经疼痛。其主要特点是，在睡久和早晨起床前后，疼痛感尤为明显。经过按摩或行走后，疼痛会有所缓解。此外，这种腰痛通常伴随着局部怕风和怕冷的情况。

2. 强直性脊柱炎。在20-40岁的男性群体中，强直性脊柱炎是一种较为常见的疾病。患有强直性脊柱炎的患者，主要症状为早上起床时脊柱僵硬，这种僵硬感可能会持续数小时。如果患者在一段时间内不进行活动，症状会更为显著。通常，患者会感到起床困难，并在晨起时伴有明显的疼痛感。此外，许多患者还会出现颈背部沉重及膝关节疼痛的情况。

3. 腰椎间盘突出。腰椎间盘突出症导致的腰痛会在下午以及晚上时具有较为严重的疼痛感。如果患者腰部不仅有腿痛的症状，还会发麻，便会有腰椎间盘突出可能。这主要是因为，腰部位于躯干的下部，也属于活动较为频繁的区域。如果长期站着或者坐着，均会导致存在腰痛加剧的症状。此类人群会在晚上睡觉抑或是白天躺着休息时缓解疼痛，早上还可能会存在没有疼痛感的状况。

4. 骨质疏松。患有骨质疏松的患者，最显著的症状是腰背部疼痛，尤其在中老年人群中较为常见。这种疼痛往往呈全身性，并在夜间加重。严重时，患者在转身、咳嗽或弯腰时，疼痛会明显加剧。此外，轻敲椎骨可能会使疼痛进一步加剧。因此，应对骨质疏松的病理性骨折保持高度警惕。

结束语：

总而言之，腰痛看似简单，实则需要综合考虑多方面的因素来进行诊断。通过观察腰痛的疼痛时间以及特点，我们可以初步判断腰痛的病因。如果在日常生活中，发现自己经常出现腰痛症状，且经过休息后无法缓解，建议大家及时就医检查，以免错过最佳的治疗时机。

(作者单位：四川省广安市广安区人民医院)

月经不调为什么要做B超

□陈晓燕

月经不调是女性常见的生理问题，如果不及治疗会引起女性的不孕不育、贫血、感染等疾病，对女性的身心健康造成影响，而B超是诊断月经不调的一种常见方法。那么，月经不调做B超查什么呢？本文将为您详细解答这个问题。

一、B超检查优势

B超是一种通过超声波来观察人体内部结构的检查方法。相对核磁、CT等检查具有价格低、可重复性强、可动态观察、可避免辐射等优势。在月经不调的诊疗中，B超可以动态及多次的用来观察女性的子宫内膜厚度、子宫形态以及卵巢状态，从而判断月经不调的原因。

二、B超检查内容

1. 子宫内膜厚度：B超可以观察子宫内膜的厚度，了解子宫内膜是否正常脱落，从而判断月经不调的原因。月经不同时期内膜的厚度和形态也不一样，月经刚干净内膜最薄，所以建议月经干净3-7天进行超声检查来判断内膜的形态和厚度，如果存在不均匀的增厚，提示可能存在内膜息肉，如果是更年期或者绝经后女性内膜增

厚的话，要警惕子宫内膜癌的发生。

2. 子宫形态：B超还可以观察子宫形态是否正常，如巨大肌壁间肌瘤、粘膜下子宫肌瘤会引起月经淋漓不净。以及是否是怀孕引起的闭经或者宫外孕引起的月经淋漓不净，青春少女不来月经是否存在处女膜闭锁以及一些先天的子宫发育异常引起的月经不调等情况。

3. 卵巢状态：B超还可以观察卵巢内的卵泡数量和大小以及是否存在有卵巢的占位性病变，从而判断月经不调的原因，例如：多囊卵巢会引起闭经或者月经的稀发。

三、B超检查注意事项

妇科超声检查可经腹、经阴、或者经肛门进行检查，检查前无需空腹。一般育性生活史的女性建议经阴超声检查，相对腹部超声可以更加清楚的观察内膜和卵巢的情况。没有性生活的女性建议经腹部或者经肛门进行超声检查，经腹部超声需要在检查前让膀胱充盈起来，通俗的讲就是憋尿。而经肛门检查及经阴的超声检查前需要在排便后检查，以

防止肠道内的气体和充盈膀胱的挤压对检查造成影响。

四、其他辅助检查方法

除了B超检查外，月经不调患者还需要结合其他辅助检查方法，如妇科内诊、激素六项检查及宫腔镜的检查等。妇科内诊可以了解患者的宫颈、阴道的情况，而激素六项检查可以了解女性的内分泌水平，从而判断月经不调的原因，宫腔镜的检查来更加直观的了解宫腔内膜的情况并同时进行治疗。

五、结语

综上所述，女性朋友被月经不调困扰的话要及时就医，明确原因，针对原因遵医嘱来进行积极的治疗，避免滥用药物，同时要保持心情的舒畅，学会自我调节，保持良好的生活习惯，不熬夜、饮食合理、避免辛辣刺激和高油高热量的食物，同时注意个人卫生清洁，避免引起感染。通过本文的介绍，我们可以了解到月经不调做B超查什么以及相关的注意事项，希望能对女性朋友们有所帮助。

(作者单位：河北省石家庄市裕华区妇幼保健计划生育服务中心)

高血压的“十个不可以”及预防措施

□王琳

高血压是一种常见的慢性疾病，以体循环动脉血压升高为临床表现，是最常见的心血管疾病危险因素。高血压的发生与遗传、环境、饮食、生活习惯等因素有关。早期无明显症状，随着病情进展，可出现头痛、头晕、心悸、疲劳等症状。

一、高血压的十个不可以

1. 不可以随意停药：高血压的治疗需要长期坚持，根据病情，医生会调整药物剂量或更换药物，如果原药量已经足够控制血压，擅自停药可能会导致血压波动，加重病情。

2. 不可以随意换药：当病情发生变化时，可能需要更换药物以达到更好的治疗效果。如果自行随意更换药物，可能会影响血压的

控制。

3. 不可以忽视血压监测：定期进行血压监测，了解血压波动情况，有助于医生调整治疗方案。

4. 不可以过度劳累：过度劳累会加重心脏负担，导致血压升高，高血压患者应保持好的生活习惯，避免过度劳累。

5. 不可以饮食过咸：盐分摄入过多会导致血压升高，高血压患者应保持健康的饮食习惯，控制盐分的摄入。

6. 不可以情绪激动：情绪激动时，心率加快，血压上升，易引发心脑血管事件。高血压患者应保持情绪稳定，避免情绪波动。

7. 不可以吸烟和饮酒：吸烟和过量饮酒

会加重血管损伤，增加高血压并发症的风险。

8. 不可以忽视并发症症状：高血压可引发多种并发症，如头晕、头痛、心悸等，若出现这些症状应及时就医。

9. 不可以随意购买保健品：一些所谓的保健品并不能起到降压作用，甚至可能带来负面效果。在医生的指导下，合理使用降压药物是控制血压的关键。

10. 不可以忽视健康宣教：高血压是一种慢性疾病，需要长期坚持健康的生活方式。患者应积极了解疾病相关知识，遵医嘱，定期复诊。

二、如何预防高血压

1. 保持健康的生活方式：如合理饮食、适量运动、控制体重、避免过度劳累、保持情绪

稳定等。

2. 定期检查：定期进行血压监测，及早发现高血压并进行控制。

3. 家族史咨询：向医生咨询家族病史，针对性预防高血压的发生。

4. 避免不良习惯：戒烟限酒、避免过度劳累和情绪波动等不良生活习惯。

总结，高血压是一种常见的慢性疾病，需要长期坚持健康的生活方式和控制血压。了解并避免以上提到的“十个不可以”，有助于更好地管理高血压，减少并发症的发生风险。同时，也建议定期进行健康检查，及早发现并控制高血压。

(作者单位：河北省容城县中医院)