

## 颈部血管超声解剖及其常见疾病

□ 刘 克

您是否曾经感到头晕、头痛、甚至是昏厥的情况?如果您有这样的疑虑,那么今天我们就来深入了解一下颈部血管超声解剖及其常见疾病。这项无创、无痛且安全的检查方法,将在未来的健康管理过程中发挥越来越重要的作用。

### 一、颈部血管超声概述

颈部血管超声是一种用于检查颈部血管的医学影像技术。通过这项技术,医生可以清晰地看到血管的结构,血流状态以及可能存在的疾病。超声波的原理类似于声纳探测,通过高频声波的反射,我们可以观察到血管的形态和血流情况。这项技术对于诊断血管疾病,如颈动脉狭窄、血栓形成等具有重要价值。

### 二、颈部血管超声解剖

颈部血管主要包括颈动脉和椎动脉。颈动脉是供应大脑的主要血管,而椎动脉则供应小脑和脑干等重要部位。超声检查时,我们可以观察到这些血管的形态、血流速度以及血管壁的情况。如果发现血管壁有斑块形成,或者血流速度明显减慢,那么就需要引起足够的重视。

### 三、颈部血管超声常见疾病

颈动脉狭窄:颈动脉狭窄是由于动脉粥样硬化斑块导致血管狭窄或闭塞。超声检查可以清晰地看到狭窄部位的形态,以及血流动力学变化。颈动脉狭窄可能导致脑供血不足,出现头晕、头痛等症状。

颈动脉斑块:颈动脉斑块是颈动脉狭窄的早期表现,超声检查可以观察到斑块的大小、形态以及与血管壁的关系。如果斑块不稳定,可能导致破裂,形成血栓,引发中风等严重后果。

椎动脉血栓:椎动脉血栓是椎动脉内形成的血栓,可能导致小脑和脑干的供血不足。超声检查可以及时发现血栓的存在,为治疗争取时间。

除了以上几种疾病,颈部血管超声还可以用于检测其他血管疾病,如高血压、高血脂等引起的血管损伤。这些疾病的早期发现和治疗,对于预防严重并发症具有重要意义。

### 四、如何解读颈部血管超声结果

当您接受颈部血管超声检查后,医生会根据检查结果给出相应的诊断和建议。一般来说,如果血管形态正常,血流速度正常,那么您的健康状况良好。如果发现血管壁有斑块形成,或者血流速度减慢,那么就需要进一步评估是否存在颈动脉狭窄或血栓形成的风险。此时,医生可能会建议您进行其他检查,如CTA或MRA等,以明确诊断。

总之,颈部血管超声是评估颈部血管健康的重要工具。通过了解其解剖结构和常见疾病,我们可以更好地预防和治疗相关疾病,提高生活质量。让我们一起关注自己的颈部健康,为自己和家人筑起一道健康的防线!

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

## 三级预防:有效预防肺癌的发生

□ 赵 蕾

肺癌,这个曾经被视为“不治之症”的疾病,如今已经引起了越来越多人的关注和重视。要想和肺癌说“NO”,我们需要从三级预防开始做起。本文将从三级预防的角度,为大家介绍如何有效预防肺癌的发生。

### 一、一级预防:降低致癌风险

一级预防,也称为病因预防,是通过改变人们的生活方式和行为来降低患癌风险。对于肺癌,一级预防的关键在于戒烟和避开致癌环境因素。

首先,戒烟是预防肺癌最有效的方法之一。烟草中的有害物质如尼古丁和焦油可导致肺部细胞损伤和突变,进而引发肺癌。戒烟不仅有助于降低个人患癌风险,

还能减少二手烟和二手烟对周围人的危害。

其次,避开致癌环境因素,如长期接触有害烟雾、气体、粉尘等,也能有效降低肺癌风险。如果身处此类环境,应加强个人防护措施,如佩戴口罩、手套等。

### 二、二级预防:早发现、早诊断、早治疗

二级预防强调对肺癌的早期发现、诊断和治疗后管理。定期进行体检,尤其是肺部检查,如X光片、CT等,有助于及早发现肺癌的迹象。一旦发现异常,应及时就医,进行病理检查以确诊。

早期肺癌往往症状较轻,甚至无明显症状,这也使得许多人错过了最佳治疗时机。因

此,定期进行体检,尤其是高危人群(如长期吸烟者、家族中有肺癌病史者等),是早期发现肺癌的关键。

### 三、三级预防:提高生存质量,减轻痛苦,延长生命

三级预防旨在提高肺癌患者的生存质量,减轻痛苦,延长生命。在肺癌治疗过程中,应根据患者具体情况选择合适的治疗方案,包括手术、放疗、化疗、靶向治疗等。治疗过程中应密切监测病情变化,及时调整治疗方案,以提高疗效。

除了治疗外,肺癌患者的生活管理和康复也很重要。保持积极的心态、充足的睡眠、合理的饮食和适当的运动有助于提高患者的

生活质量。同时,应给予患者心理支持,减轻焦虑、抑郁等情绪。

本文从三级预防的角度科普了如何有效预防肺癌的发生。一级预防通过改变生活行为降低患癌风险;二级预防强调早期发现、诊断和治疗后管理;三级预防则以提高生存质量、减轻痛苦、延长生命为目标。每个人都应关注自身健康,采取健康的生活方式,并积极参与肺癌的预防和早期发现。同时,我们也应该提高对肺癌的认识,了解其症状和检查方法,及时就医接受专业医生的诊断和治疗。让我们共同努力,和肺癌说“NO”,为自己和家人创造一个健康、安全的未来。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

## 应激性障碍护理的综合策略

□ 于兴晨

应激性障碍是一种常见的心理疾病,其特点是患者在面对重大生活事件时,可能会出现情绪波动、焦虑、抑郁等症状。本文将介绍应激性障碍的基本知识,并探讨从心理到生理的综合护理策略。

### 一、应激性障碍的定义和特点

应激是指个体在面对各种重大生活事件时所产生的生理和心理反应。应激性障碍是指在应激状态下,个体出现情绪障碍,表现为持续的情绪低落、焦虑、恐惧、紧张等,严重者甚至可能出现自杀念头。应激性障碍的特点包括病程较长、反复发作、与重大生活事件密切相关等。

### 二、综合护理策略

1.心理护理:心理护理是应对应激性

障碍的基础策略。首先,患者需要保持良好的心态,积极面对疾病,相信自己能够战胜困难。其次,患者需要学会调节情绪,可以通过放松训练、深呼吸、冥想等方式来缓解焦虑和紧张情绪。此外,家人和朋友的支持和关爱也是心理护理的重要组成部分,他们可以给予患者情感上的支持和鼓励,帮助患者树立信心。

2.健康教育:健康教育是应对应激性障碍的重要策略之一。患者需要了解疾病的发病原因、治疗方法和预防措施等基本知识,从而更好地认识和理解自己的病情。同时,医生也应该向患者和家属提供专业的健康教育,帮助他们更好地

应对疾病。

3.药物干预:药物干预是应对应激性障碍的有效手段之一。医生可以根据患者的病情和需要,选择合适的药物进行治疗。常用的药物包括抗抑郁药、抗焦虑药等,这些药物可以帮助患者缓解症状,提高生活质量。但是,药物干预需要注意药物的副作用和注意事项,患者需要在医生的指导下使用药物。

4.物理治疗和康复训练:物理治疗和康复训练是应对应激性障碍的辅助手段之一。物理治疗可以通过按摩、针灸等方式来缓解肌肉紧张和疼痛,促进身体康复。康复训练则包括认知训练、社交技能训练等,这

些训练可以帮助患者提高自我认知和社会适应能力,从而更好地回归社会。

5.环境改善:环境改善也是应对应激性障碍的重要策略之一。患者需要尽可能地减少应激源,避免过度刺激和压力。家庭和工作环境也需要进行适当的调整,例如调整作息时间、减少噪音干扰等,以帮助患者更好地适应环境。

总之,从心理到生理的综合护理策略是应对应激性障碍的关键。通过心理护理、健康教育、药物干预、物理治疗和康复训练以及环境改善等手段,可以帮助患者更好地应对疾病,提高生活质量。

(作者单位:河北省秦皇岛市九龙山医院)

## 检验科如何进行免疫学检验

□ 孙 娜 马瑞华

免疫学检验是现代医学中重要的一环,它帮助医生对患者的健康状况做出准确判断,及时发现潜在的健康问题。免疫学检验主要包括细胞免疫和体液免疫两个方面,而检验科在免疫学检验中起着至关重要的作用。接下来,我们将深入探讨检验科如何进行免疫学检验。

### 一、体液免疫学检验

体液免疫是指人体的免疫系统通过识别、清除体内有害物质的过程。在此过程中,免疫科会通过各种检验方法检测患者的体液样本,如血液、尿液等,以了解患者的免疫状态。

1.血清免疫球蛋白检测:免疫球蛋白是人体内重要的抗体,参与体液免疫过程。检验

科通过测定血清中的免疫球蛋白水平,可以评估患者的体液免疫功能。

2.补体检测:补体是人体重要的免疫系统成分,参与清除病原体。检验科通过测定补体水平,可以了解患者的免疫应答情况。

3.抗体检测:抗体是免疫系统产生的特异性蛋白质,用于识别和中和病原体。检验科通过检测特定抗体,如抗新冠病毒抗体,可以了解患者的免疫应答情况。

### 二、细胞免疫学检验

细胞免疫是指人体的免疫细胞(T细胞)介导的免疫应答,它与体液免疫相互协调,共同维持机体健康。细胞免疫学检验主要通过检测患者的细胞因子水平,了解患者的细胞

免疫状态。

1.外周血淋巴细胞计数及功能检测:检验科通过计数外周血中的淋巴细胞数量及其亚群比例,了解患者的细胞免疫总体状况。同时,通过对淋巴细胞功能的检测,了解患者的细胞免疫应答情况。

2.肿瘤坏死因子(TNF)等细胞因子检测:TNF等细胞因子在炎症反应、免疫应答等方面起着重要作用。检验科通过测定患者血清中的TNF水平,可以了解患者的细胞免疫应答状态。

### 三、实验室质量控制

为了保证免疫学检验结果的准确性,检验科必须严格控制实验室的质量。实验室质量控制包括样本采集、保存、运输和处

理,以及实验室环境、仪器设备、试剂等方面的管理。

1.样本采集:样本采集前,医生需向患者说明采集要求和方法,确保采集的样本具有代表性。同时,样本采集后需及时送检,避免样本变质或污染。

2.实验室环境:实验室应保持适宜的温度和湿度,以确保样本不受环境因素的影响。同时,实验室应定期进行清洁和消毒,防止交叉感染。

总之,检验科在免疫学检验中起着至关重要的作用。通过体液免疫学检验和细胞免疫学检验,检验科能够准确评估患者的免疫状态,为医生提供重要的诊断和治疗依据。

(作者单位:山东省青岛市心血管病医院)