

## 血管超声检查的作用、优势浅析

□ 张利萍

在当今的快节奏生活中，身体健康已成为人们最关心的话题之一。为了保持健康，定期进行身体检查是必不可少的。其中，血管超声检查是一项重要的无创检测技术，被广泛认为是检测血管健康的“黄金标准”。本文将详细介绍血管超声检查的作用、优势以及如何通过该检查来评估血管的健康状况。

### 一、什么是血管超声检查？

血管超声检查是一种利用超声波来检测血管内部情况的医学影像技术。它能够显示血管的结构、血流状态以及血管内异常情况，如斑块、堵塞、血栓和狭窄等。与传统的侵入性检查（如血管造影）相比，血管超声检查具有无创、无痛、无辐射等优点，

因此备受青睐。

### 二、血管超声检查的作用

- 评估血管状况：**通过血管超声检查，医生可以清晰地看到血管内的情况，包括血管壁的厚度、血管内斑块的大小、血流的速度等。这些信息对于判断血管的健康状况至关重要。
- 监测病情发展：**血管超声检查可以定期进行，以便观察血管病变的发展情况。这对于一些潜在的血管疾病，如动脉粥样硬化和血栓形成，具有重要的意义。
- 指导治疗：**根据血管超声检查结果，医生可以制定适当的治疗方案。例如，对于存在斑块、狭窄或血栓的患者，治疗方案可能包括药物治疗、介入治疗或手术治疗等。

### 三、如何进行血管超声检查？

血管超声检查通常由专业的医生或超声科医生进行。患者通常需要平躺在检查床上，医生会使用特制的超声探头在患者的血管上进行扫描。这个过程通常是无痛、无创的，患者只需要配合医生的指示进行必要的动作即可。

### 四、血管超声检查的优势

- 无创、无痛：**与侵入性检查相比，血管超声检查不需要对患者造成额外的创伤或疼痛。
- 实时、动态：**血管超声检查可以实时、动态地显示血管内部的情况，有助于医生更好地了解病情。
- 可重复性强：**血管超声检查是一种可

重复性强的检查手段，有助于医生对病情进行持续的监测和管理。

**4.费用经济：**相对于其他昂贵的医疗检测手段，血管超声检查的费用相对较低，更适合大规模的应用于健康体检和疾病筛查。

总的来说，血管超声检查是一种非常有用的无创检测技术，被广泛认为是检测血管健康的“黄金标准”。通过定期进行血管超声检查，人们可以及时发现并预防一些潜在的血管疾病，保持健康的身体状况。对于广大民众来说，了解并接受这种检查是非常必要的。同时，我们也应该注意生活中的一些小细节，如健康饮食、适量运动、控制体重和戒烟等，这些都有助于维护我们的血管健康。

(作者单位：河北省隆化县医院超声医学科)

## 胃部疾病的饮食调理方法

□ 余瑶

胃部疾病是现代生活中的常见问题，许多人都或多或少地经历过胃痛、消化不良、胃酸过多等不适。这些问题往往可以通过合理的饮食调理得到改善。本文将介绍一些常见的胃部疾病的饮食调理方法，帮助大家更好地照顾自己的胃。

### 一、胃炎的饮食调理

胃炎是最常见的胃部疾病之一，主要表现为上腹部疼痛、胀气、食欲不振等。饮食调理是胃炎治疗的重要方面，应该以清淡、易消化的食物为主，尽量避免油腻、辛辣、刺激性食物。

- 饮食规律：**保持规律的饮食习惯，定时定量进食。避免暴饮暴食，尽量选择软食和易消化的食物。

**2.饮食清淡：**多吃富含纤维、维生素的食物，如新鲜蔬菜、水果、五谷杂粮等。避免过多的甜食、油腻食物和辛辣食品。

**3.水分补充：**保持充足的水分摄入，有助于缓解胃酸过多和消化不良。

**4.避免刺激：**避免饮酒、咖啡、浓茶和辛辣调味品等刺激性食物。

### 二、胃溃疡的饮食调理

胃溃疡是胃部疾病中较为严重的类型，主要表现为上腹部疼痛、反酸、嗝气等症状。饮食调理对于胃溃疡的恢复非常重要。

- 规律饮食：**与胃炎相同，保持规律的饮食习惯，避免暴饮暴食。
- 避免刺激：**避免进食过冷、过热、辛辣等刺激性食物，以及咖啡、浓茶、巧克力等刺

激性饮料。

**3.营养均衡：**选择富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼类、豆类等。同时，多吃富含膳食纤维的蔬菜和水果，有助于促进胃肠蠕动，减轻疼痛。

**4.增加黏膜保护：**多摄入富含胶质的食物，如猪皮、猪蹄筋、鱼冻等，有助于保护胃黏膜，减轻不适。

### 三、胃酸过多的饮食调理

胃酸过多也是常见的胃部问题，主要表现为反酸、烧心等症状。饮食调理的关键是控制胃酸分泌，选择有利于中和胃酸的食物。

- 避免酸性食物：**避免摄入过多的酸性食物，如柑橘类水果、醋等。
- 多喝水：**增加水分摄入有利于中和胃

酸，缓解反酸等症状。

**3.选择抗酸食物：**多吃富含矿物质和维生素的食物，如绿叶蔬菜、坚果、豆类等。这些食物有助于中和胃酸，缓解症状。同时，可以适当食用抗酸饼干、苏打饼干等含碱的食物。

**4.避免难消化食物：**避免摄入过多油腻、辛辣、难消化的食物，以免加重胃肠负担，加重胃酸过多症状。

总之，合理的饮食调理对于胃部疾病的恢复非常重要。通过保持规律的饮食习惯、选择清淡易消化的食物、补充足够的水分和营养、避免刺激性食物和难消化食物等方法，可以帮助我们更好地照顾自己的胃部健康。如有疑问或症状持续加重，请及时就医，以免延误病情。

(作者单位：重庆大学附属江津医院)

## 如何有效预防儿童秋季感冒

□ 默曼

秋季是感冒的高发季节，对于儿童来说，更需要注意预防。本文将针对儿童秋季感冒的预防措施进行科普，帮助家长们更好地了解如何预防儿童秋季感冒。

### 一、保持良好的个人卫生习惯

- 勤洗手：**儿童应养成勤洗手的习惯，特别是在触摸公共物品后、户外活动后以及回家后都要及时洗手。
- 保持皮肤清洁：**儿童每天至少要洗澡两次，以保持皮肤清洁，防止细菌侵入。
- 避免接触感染源：**避免儿童与患有呼吸道感染的人接触，以减少感染的风险。

### 二、合理饮食，增强抵抗力

**1.均衡饮食：**保证儿童饮食均衡，摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，增强身体抵抗力。

**2.多吃蔬菜水果：**蔬菜水果富含维生素和矿物质，有助于增强抵抗力，预防感冒。

**3.适量饮水：**儿童每天应适量饮水，保持身体水分平衡，有助于抵御病毒入侵。

### 三、加强锻炼，提高免疫力

- 适当运动：**鼓励儿童每天进行适当的户外运动，如散步、慢跑、游泳等，增强身体素质。
- 坚持锻炼：**家长应督促儿童坚持锻炼，养成良好的运动习惯，提高身体免疫力。
- 避免过度疲劳：**家长应注意不要让儿童过度疲劳，以免影响身体免疫力。

### 四、及时增减衣物，避免受凉

- 适时增减衣物：**家长应根据天气变化，适时调整儿童的衣物，避免受凉。
- 注意室内温度：**在天气变凉时，应注意保

持室内温度适宜，避免室内温度过高或过低。

**3.避免冷风直吹：**在户外活动时，应注意避免冷风直吹儿童的身体。

### 五、接种疫苗，预防秋季感冒

**1.接种流感疫苗：**流感疫苗是预防流感的有效手段，家长应咨询医生建议，为儿童接种合适的疫苗。

**2.注意疫苗接种时间：**疫苗接种时间一般为每年的流感季节开始前，家长应提前了解接种时间，及时为儿童接种。

**3.定期检查疫苗接种情况：**家长应定期检查儿童的疫苗接种情况，确保疫苗接种成功，预防秋季感冒。

### 六、家庭护理与观察

- 多喝水：**家长应为儿童提供充足的水

分，有助于缓解感冒症状。

**2.休息与睡眠：**保证儿童充足的休息与睡眠时间，有助于身体恢复。

**3.观察病情：**家长应密切观察儿童的病情变化，如有异常症状应及时就医。

**4.家庭隔离：**如果儿童已经出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状，应及时进行家庭隔离，避免传染给其他人。

**结语：**儿童秋季感冒的预防措施包括保持良好的个人卫生习惯、合理饮食、加强锻炼、及时增减衣物、接种疫苗以及家庭护理与观察等。家长应了解这些措施的重要性，并积极为儿童实施，以降低秋季感冒的发生风险。

(作者单位：河北省新乐市第二医院)

## 肌骨超声在风湿免疫系统疾病中的应用

□ 赵志宏

在医学的浩瀚海洋中，超声技术以其无创、实时、动态、准确的特性，已经成为众多疾病诊断的重要工具。而在风湿免疫领域，肌骨超声更是被誉为揭示疾病秘密的“武器”。今天，让我们深入了解肌骨超声，看看它如何为风湿免疫系统疾病的治疗提供有力支持。

### 一、什么是肌骨超声？

肌骨超声，也称为高频超声，是一种利用超声波技术检查肌肉、骨骼及关节等软组织病变的医疗技术。它通过高频声波显示软组织结构，如肌肉、肌腱、韧带、软骨和关节等，从而帮助医生进行疾病诊断和治疗监测。

### 二、肌骨超声在风湿免疫系统疾病中的应用

- 关节病变诊断：**肌骨超声能清晰显示

关节的结构，包括软骨、关节囊、半月板等。对于早期关节炎的诊断和病情评估具有重要意义。

**2.滑膜炎诊断：**滑膜炎是风湿免疫系统疾病中常见的并发症，超声能准确识别滑膜炎的部位和程度。

**3.肌肉病变诊断：**肌骨超声可以检测肌肉的厚度、形态和结构，对肌肉病变的诊断和治疗具有指导意义。

**4.指导治疗：**肌骨超声能实时监测治疗效果，如肌肉水肿的消退情况，为医生调整治疗方案提供依据。

**5.手术导航：**在某些情况下，肌骨超声可作为手术导航工具，帮助医生精确操作，提高手术成功率。

### 三、肌骨超声的优点与局限性

**1.优点：**无创、实时、操作简便、价格相对较低。对于某些难以触及的病变部位，如小关节和肌肉深部，肌骨超声具有独特的优势。

**2.局限性：**超声对操作者的经验和设备性能要求较高，不同医院和医生之间的诊断结果可能存在一定差异。

### 四、如何正确使用肌骨超声？

**1.掌握基本概念：**熟悉肌肉、关节等软组织的基本解剖结构，了解超声的基本术语和观察指标。

**2.定期培训：**对于初次接触肌骨超声的医生，应进行系统的培训，以确保其能正确使用该技术。

**3.合作与沟通：**与患者充分沟通，解释超

声检查的目的和方法，以及可能的检查结果和后续处理。在检查过程中，与超声医师密切合作，共同评估图像并做出诊断。

**4.结合其他检查：**肌骨超声并非万能的，应结合其他检查方法（如X光、MRI等）进行综合评估。

**5.定期随访：**对于诊断不明确或治疗过程中的动态监测，应定期进行超声检查，以便及时调整治疗方案。

总的来说，肌骨超声在风湿免疫系统疾病的诊断、治疗监测和手术导航方面发挥着重要作用。作为一种无创、实时、价格相对较低的诊断工具，它在许多情况下能够为医生和患者提供有价值的信息。

(作者单位：河北省邯郸邯钢医院)