

颈动脉超声检查的重要性及方法

□ 杨颖

健康的生活离不开对身体的关注和呵护,而血管的健康更是重中之重。颈动脉超声检查是一种简单而有效的检查方法,可以帮助我们及时发现并预防许多血管疾病。本文将详细介绍颈动脉超声检查的重要性,以及如何正确进行这项检查。

一、颈动脉超声检查的重要性

颈动脉是向大脑输送氧气和营养的重要通道,如果颈动脉出现狭窄、斑块等问题,就会影响大脑的血液供应,导致一系列的血管疾病。颈动脉超声检查是一种无创的检查方法,可以通过观察颈动脉的形态、血流速度和斑块等情况,及时发现这些潜在的血管疾病。

颈动脉超声检查对于预防和治疗血管疾病具有重要意义。它不仅可以帮助早期发现颈动脉狭窄和斑块等问题,还可以评估治疗效果,为医生提供重要的诊断和治疗依据。此外,颈动脉超声检查还可以帮助我们了解全身其他部位的血管状况,为预防其他血管疾病提供依据。

二、如何正确进行颈动脉超声检查

颈动脉超声检查相对简单,一般由专业的医生或超声科医生进行。在进行检查前,患者需要保持平静,避免剧烈运动和情绪波动。在检查过程中,医生会使用超声探头在颈部进行检查,观察颈动脉的形态、血流速度和斑

块等情况。如果发现异常,医生会进行进一步的诊断和治疗。

除了医生的专业技能外,正确的检查姿势也非常重要。患者需要采取适当的姿势,如仰卧或坐位,头部保持不动,以便医生更好地观察颈动脉的情况。同时,正确的饮食和休息也是保证检查结果准确的关键。

三、如何预防血管疾病

除了颈动脉超声检查外,我们还可以通过其他方式来预防血管疾病。首先,保持健康的生活方式,如饮食均衡、适量运动、控制体重和戒烟等,可以降低血管疾病的风险。其次,定期进行体检,及早发现并治疗高血压、

糖尿病等血管疾病的高危因素。

此外,保持良好的心理状态也对血管健康至关重要。长期的情绪波动、压力和焦虑等负面情绪会对血管健康产生不良影响。因此,我们要学会调节情绪,保持乐观积极的心态,以维护血管健康。

颈动脉超声检查是维护血管健康的重要手段之一,它可以帮助我们及时发现并预防许多血管疾病。通过正确的检查姿势和预防措施,我们可以更好地保护血管健康,远离血管疾病的威胁。让我们一起重视颈动脉超声检查,让血管健康杀无所遁形,共同守护我们的健康。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

浅谈预防卒中的方法

□ 张思

卒中,俗称中风,是一种严重的神经系统疾病,对个人健康和社会健康支出都具有重大影响。通过采取一些简单的预防措施,我们可以大大降低卒中的风险。本文将向您介绍卒中的基本知识,以及如何通过日常生活习惯预防卒中。

一、了解卒中

卒中是由脑血管意外引起的,通常涉及供应血液的血管突然破裂或阻塞。这可能导致大脑细胞缺氧和损伤,影响身体功能。卒中可以由多种原因引起,包括高血压、高胆固醇、糖尿病、家族史、年龄和性别等。

二、预防卒中的方法

1. 健康饮食和运动:保持均衡的饮食,富含蔬菜、水果、全谷物、健康脂肪和优质蛋白质。减少盐和饱和脂肪的摄入。适度的有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,有助于维持健康的体重和心血管功能。

2. 控制血压和胆固醇:定期监测血压

和胆固醇水平,并按照医生的建议使用适当的药物进行控制。避免使用会导致血压和胆固醇升高的药物,如某些药物(如消炎镇痛药)和非甾体抗炎药(NSAIDs)。

3. 戒烟限酒:戒烟是预防卒中的最有效方法之一。限制酒精摄入量也是重要的,因为过量饮酒会增加卒中的风险。

4. 保持足够的睡眠:充足的睡眠对于血压和心血管健康至关重要。缺乏睡眠可能导致血压升高,增加卒中的风险。

5. 定期进行健康检查:有家族史或年龄较大的人应该定期进行健康检查,包括心血管疾病的筛查。

6. 保持积极的心态:长期的压力和焦虑可能会增加心脏病和中风的风险。通过放松技巧、冥想、良好的社交支持系统等方式来管理压力。

7. 学习和实践正确的健康知识:了解卒中的症状和如何及时寻求帮助是

至关重要的。如果您或您认识的人出现卒中的症状(如突然的眩晕、视觉改变、语言不清、无力或麻木),应立即拨打急救电话或尽快就医。

三、卒中的早期症状

卒中的早期症状可能包括:眩晕或平衡障碍、视觉改变或视野缺失、口角歪斜或一侧无力、语言不清或理解困难、意识模糊或意识丧失。

这些症状可能只是短暂的,但如果未得到及时治疗,可能会导致永久性的身体损伤或死亡。因此,了解这些症状并能够及时识别是非常重要的。

预防卒中需要我们每个人的共同努力。通过改变我们的饮食习惯、控制健康指标、戒烟限酒、保持足够的睡眠和定期进行健康检查等措施,我们可以大大降低卒中的风险。让我们携手同行,为我们的健康和社区的福祉做出贡献。

(作者单位:河北省香河县中医院)

探讨放射技术的作用

□ 翟永亮

放射技术,这一领域涵盖了各种利用辐射的方法,从最基本的X光,到高精度的正电子发射计算机断层显像(PET),这些方法广泛应用于医疗诊断和治疗中。从疾病的预防、诊断,到治疗的精确性和效果,放射技术在过去几十年里,极大地改变了我们的健康生活。本文将探讨放射技术在从疾病到健康领域的重要性。

一、疾病的预防与早期诊断

放射技术在疾病的预防和早期诊断中发挥了关键作用。X光和超声检查是常见的放射技术,它们可以检测出身体内部结构的异常,如骨折和囊肿。此外,放射性核素骨扫描也被广泛应用于检测癌症骨转移的早期迹象。这些技术的应用大大提高了我们对疾病的早期发现和预防能力。

二、精确诊断

随着医学影像技术的发展,放射技术已成为精确诊断的重要工具。CT、MRI和

PET等成像技术,可以提供高分辨率的图像,帮助医生更准确地诊断各种疾病。例如,PET可以检测肿瘤代谢活动,而MRI则可以提供软组织的高清晰度图像,这些技术在癌症、神经系统疾病和心脏病等领域的诊断中发挥了重要作用。

三、个性化治疗

放射技术也在个性化治疗中发挥了关键作用。放射治疗是许多癌症治疗的重要部分,精确的放射剂量分布可以影响治疗效果。现代放射治疗设备可以通过计算机辅助计划(CAEP)和机器人辅助定位等技术,提供更精确的照射,从而提高治疗效果并减少副作用。

四、健康促进

除了疾病的治疗,放射技术也在健康促进方面发挥着重要作用。例如,通过定期的放射检查,可以及时发现并纠

正一些不良的生活习惯和健康问题,如脊柱侧弯、骨质疏松等。这些问题的早期发现和干预,有助于降低相关疾病的发生风险,提高患者的生活质量。此外,放射技术还可以用于评估治疗效果和预后情况,帮助医生制定更加合理的康复计划,促进患者的康复和健康。

总的来说,放射技术在从疾病到健康领域发挥着重要作用。它不仅可以在疾病的预防和早期诊断中发挥着关键作用,而且在精确诊断、个性化治疗以及健康促进方面也起到了积极作用。这些技术的进步和普及为我们提供了更有效、更安全的医疗解决方案,有助于提高公众的健康水平和生活质量。然而,我们也应注意到,随着技术的进步,我们需要不断更新知识,以充分利用这些工具的优势。因此,持续的教育和培训对于放射技术的有效应用至关重要。

(作者单位:河北省张家口口市察北管理区医院)

静脉全身麻醉的过程及注意事项

□ 程建东

在我们的日常生活中,静脉全身麻醉是一种常见的医疗技术,它被广泛应用于各种手术、检查和治疗中。然而,对于许多人来说,静脉全身麻醉仍然是一个神秘而令人担忧的话题。那么,今天我们就来深入了解一下静脉全身麻醉,让你安全舒适地踏上无痛之旅。

一、什么是静脉全身麻醉?

静脉全身麻醉是全身麻醉的一种,是通过静脉注射麻醉药物使患者暂时失去知觉和意识,从而减少手术或治疗过程中的疼痛和不适。麻醉药物通过静脉注射进入血液循环,作用于大脑,使患者进入麻醉状态。

二、静脉全身麻醉的过程

1. 术前评估:在接受麻醉前,医生会对患

者进行全面的评估,包括身体状况、病史、药物过敏史、手术麻醉史等。这有助于医生选择最适合的麻醉药物和剂量。

2. 静脉注射:麻醉药物通过静脉注射进入患者的体内。通常,麻醉药物由专业护士或麻醉师通过注射器注射到患者的静脉进入血液循环。

3. 患者失去知觉:当麻醉药物进入血液循环后,作用于大脑,使患者逐渐失去知觉。这个过程通常非常快,大约几分钟内即可完成。

4. 恢复期:当患者从麻醉状态中恢复时,通常需要一段时间来恢复知觉和运动能力。这个过程通常由专业的医护人员密切观察和

照顾。

5. 术后评估:在患者完全恢复后,医生会对患者进行评估,以确保麻醉效果良好且没有并发症。

三、静脉全身麻醉的安全性

静脉全身麻醉是一种非常安全的技术,广泛应用于各种短时小手术、检查和治疗中,如无痛人流、无痛胃肠镜检查、无痛支气管镜检查吸痰及肺泡灌洗。然而,任何医疗技术都存在一定的风险和并发症。在接受静脉全身麻醉前,医生会进行全面的评估,并根据患者的身体状况选择最适合的麻醉药物和剂量。此外,专业的医护人员会在整个过程中密切观察和照顾患者,以确保患者的安全。

四、静脉全身麻醉的注意事项

在接受静脉全身麻醉前,患者应了解一些注意事项,以确保手术或治疗过程的顺利进行。这些注意事项包括:保持良好的身体状况、遵循医生的建议、避免使用某些药物、告知医生自己的病史等。此外,患者在手术或治疗后的恢复期中,应遵循医生的建议,以确保身体尽快康复。

总之,静脉全身麻醉是一种安全、有效的医疗技术,广泛应用于各种手术、检查和治疗中。通过了解其过程、安全性、如何选择合适的麻醉医生和注意事项,你可以安全舒适地踏上无痛之旅。

(作者单位:河北省香河县中医院)

中医治疗脑卒中的方法

□ 龚慧丽

脑卒中是一种严重的神经系统疾病,它会导致患者突然出现一系列症状,如头痛、眩晕、恶心、呕吐、肢体麻木无力、言语不清、意识模糊等。中医治疗脑卒中有着悠久的历史和丰富的经验,本文将详细介绍脑卒中的症状以及中医的治疗方法。

一、脑卒中的症状

脑卒中通常表现为突发的头痛、眩晕、恶心、呕吐、肢体麻木无力、言语不清、意识模糊等。这些症状可能在几分钟内逐渐加重,甚至可能导致患者昏迷。如果突然出现这些症状,应立即就医,以便及时诊断和治疗。

二、中医治疗脑卒中的方法

1. 针灸治疗:针灸是中医治疗脑卒中的常用方法之一。针灸可以刺激穴位,促进血液循环,缓解疼痛,改善神经系统功能。针灸时,医生会根据患者的具体情况选择不同的穴位,如百会、风池、太阳等。针灸治疗通常需要多次进行,每次治疗时间约为30分钟左右。

2. 中药治疗:中药治疗是中医治疗脑卒中的另一种方法。中医认为,脑卒中是由于气血不足、肝肾阴虚、痰瘀阻络等原因所致。因此,中药治疗的主要目的是调节气血、滋补肝肾、化痰通络。常用的中药有黄芪、当归、川芎、丹参、葛根等。中药治疗需要长时间服用,通常要坚持几个月甚至半年以上才能看到效果。

3. 推拿按摩:推拿按摩是中医治疗脑卒中的另一种非侵入性方法。通过推拿按摩特定穴位和经络,可以促进血液循环,缓解肌肉紧张,减轻疼痛等症状。推拿按摩时,医生会用手轻轻按摩患者的头部、颈部和四肢,以促进血液循环和放松肌肉。推拿按摩通常需要多次进行,每次治疗时间约为20分钟左右。

三、注意事项

中医治疗脑卒中需要遵循一定的原则和方法,同时需要注意一些事项,以确保治疗效果和患者的安全。

中医治疗脑卒中需要辨证施治,根据患者的具体情况选择不同的治疗方法。其次,针灸治疗时需要注意针刺深度和角度,避免刺伤内脏器官。此外,中药治疗时需要注意药物的剂量和配伍,避免过量或不当使用导致不良反应。最后,推拿按摩时需要注意力度和时间,避免过度刺激导致疼痛或不适。

总之,中医治疗脑卒中具有悠久的历史和丰富的经验,可以有效地缓解症状,改善神经系统功能。针灸、中药和推拿按摩等方法都是常用的中医治疗方法。在治疗过程中,需要注意遵循一定的原则和方法,以确保治疗效果和患者的安全。

(作者单位:河北省香河县中医院)