

肌骨超声,你了解多少

□ 刘凤君

在我们的日常生活中,肌骨伤痛是一个常见的健康问题,它可能由多种原因引起,如运动损伤、劳损、姿势不当等。面对这些疼痛,如何准确诊断和有效治疗显得尤为重要。今天,我们就来聊聊一种在肌骨伤痛诊断中发挥重要作用的检查技术——肌骨超声。

一、肌骨痛:疼痛背后的秘密

肌骨痛,简单来说,就是影响肌肉、韧带、肌腱和骨骼的疼痛。这种疼痛可能由多种因素引起,如日常生活中的磨损和撕裂、直接的创伤(如跌倒、骨折、扭伤等),以及姿势的紧张、过度活动等。肌骨痛的症状多种多样,包括疼痛、乏力、睡眠障碍等,严重时甚至可能影响日常生活

和工作。

二、肌骨超声:无创、高效的诊断利器

肌骨超声,作为一种非创伤性超声检查方法,近年来在肌骨系统疾病的诊断中发挥了越来越重要的作用。它利用高频探头,能够直观、清晰地观察和评价皮肤、筋膜、肌肉、肌腱、韧带、关节腔、滑膜和周围神经等结构及走行关系,确定病变的范围、类型和程度。与传统的X线、CT和MRI等检查相比,肌骨超声具有许多独特的优势:

- 1.无创性检查:无需注射造影剂或进行有创操作,无明确禁忌证,无放射性损伤。
- 2.实时动态影像:能够实时显示骨骼、

肌肉、关节的形态变化,有助于运动性疾病的诊断。

3.高效便捷:可单次对多个关节进行检查,并可进行双侧关节对比检查,同时因其高分辨率,可及时发现某些细微的病变。

4.介入性操作引导:可用于介入性操作的引导,提高穿刺成功率。

三、肌骨超声的应用范围

肌骨超声在临床应用上非常广泛,能够实现多种疾病的诊断和检查。例如,它可以用于诊断肌肉、肌腱、韧带的创伤性疾病、炎性病变以及肿瘤样病变等。具体来说,它可以用于以下疾病的诊断和检查:

- 1.创伤性疾病:如血肿、肌肉/肌腱拉伤或断裂、神经卡压和损伤等。
- 2.退行性病变:如肌腱炎、腱鞘炎、滑膜炎等。
- 3.免疫代谢性疾病:如类风湿性关节炎、痛风性关节炎等。
- 4.浅表组织肿瘤样病变:如骨皮质破损后的恶性骨肿瘤、动脉瘤样骨囊肿等。

总之,肌骨超声作为一种无创、高效的诊断技术,在肌骨系统疾病的诊断中发挥着越来越重要的作用。通过了解肌骨超声的原理和应用范围,我们可以更好地理解利用这一技术来应对肌骨伤痛这一常见的健康问题。

(作者单位:河北省枣强县中医院)

神经康复的重要性与策略

□ 赵彦起

神经疾病是一种影响神经系统正常功能的疾病,包括但不限于脑卒中、帕金森病、多发性硬化症等。神经康复是一种旨在改善神经疾病患者生活质量的治疗方法。本文将探讨神经康复的重要性与策略,帮助读者了解如何战胜神经疾病。

一、神经康复的重要性

- 1.改善生活质量:神经康复可以帮助患者恢复身体功能,提高日常生活能力,减少并发症的发生,从而改善患者的生活质量。
- 2.减少残疾程度:通过早期介入神经康复治疗,可以减少残疾程度,使患者更好地适应生活环境,提高自信心。

3.预防并发症:神经康复可以预防肌肉萎缩、关节僵硬等并发症的发生,从而保护患者的身体功能。

二、神经康复的策略

- 1.早期介入:神经康复的最佳时机是在疾病发生后的早期阶段。尽早接受康复治疗可以帮助患者更快地恢复身体功能。
- 2.综合治疗:神经康复需要多学科的合作,包括物理治疗、职业治疗、心理治疗等。综合治疗可以帮助患者全面恢复身体和心理功能。
- 3.持之以恒:神经康复需要长期坚持,不能半途而废。患者需要积极配合治疗,坚持训练,才能取得良好的效果。

4.家庭支持:家庭的支持和陪伴对神经康复非常重要。患者需要家人的关心和照顾,共同面对康复过程中的困难和挑战。

5.自我管理:自我管理是神经康复的重要组成部分。患者需要学习康复知识,掌握正确的训练方法和技巧,以便更好地进行自我管理。

三、案例分析

以一位患有脑卒中的患者为例,他接受了早期、综合的神经康复治疗。在物理治疗中,他进行了肌肉力量训练和关节活动度练习,以防止肌肉萎缩和关节僵硬。在职业治疗中,他学会了如何在日常生活中保持自我照顾能力,如穿

衣、进食等。在心理治疗中,他学会了如何调整心态,应对康复过程中的挫折和困难。经过几个月的康复治疗,他的身体功能得到了显著改善,生活质量得到了提高。这名患者成功战胜了脑卒中,重新获得了生活的信心和勇气。

神经康复在战胜神经疾病中起着至关重要的作用。通过早期介入、综合治疗、持之以恒、家庭支持和自我管理,我们可以帮助神经疾病患者更好地恢复身体和心理功能,提高生活质量。本文为读者提供了关于神经康复的重要性和策略的科普知识,希望能帮助更多的人战胜神经疾病,重拾生活的信心和勇气。

(作者单位:山东省郯城县第一人民医院)

如何正确储存中药材

□ 张悦

中药材作为中医治疗的基石,其储存方式直接影响到药材的质量和药效。正确的储存方法不仅能够保持药材的原有药性,还能有效延长其保质期。本文将为您介绍如何正确储存中药材。

一、了解中药材的基本储存要求

中药材种类繁多,其储存要求也各不相同。但总体来说,中药材的储存需要遵循“干燥、阴凉、通风、避光”的基本原则。同时,中药材的储存环境应尽量避免与异味物质接触,以免药材被污染。

二、选择适宜的储存容器

中药材的储存容器应具有良好的密封性和防潮性。常见的储存容器有玻璃瓶、陶瓷罐、密封袋等。在选择储存容器时,应注意容器的材质应无毒、无味、无污染,并且易于清洗和消毒。

三、分类储存中药材

中药材在储存时应按照其性质和特点进行分类储存。例如,芳香类药物应单

独存放,以免其香味散失;含有挥发性成分的药材应密封储存,以免药效挥发;易虫蛀、霉变的药材应定期晾晒或烘干,以保持其干燥。

四、具体储存方法

- 1.干燥储存:中药材在储存过程中应避免受潮。应将药材存放在通风、干燥、无异味的地方,如干燥柜、竹制柜子、木制柜子等。对于易受潮的药材,可以在储存容器内放置干燥剂,如硅胶、生石灰等。
- 2.密闭储存:中药材在储存过程中会接触到空气中的氧气、水分、灰尘等,因此密闭储存是关键。应将药材装入密封袋中或将容器盖严实,避免空气进入。
- 3.避光储存:中药材中的有效成分容易被光照射而分解,因此应避光储存。应将药材存放在阴暗处或使用不透光的容器进行储存。
- 4.冷藏储存:对于需要冷藏的中药材,应将其置于冰箱专用抽屉内,并保持

温度在0-5℃之间。低温环境可减缓许多活性生物分子的降解速度,从而延长其保质期。

五、注意事项

- 1.在储存中药材时,应定期检查药材的状态,如发现虫蛀、霉变等情况应及时处理。
- 2.对于已经开封的药材,应尽快使用完,以免药效挥发或变质。
- 3.储存中药材的容器应定期清洗和消毒,以保持其清洁和卫生。
- 4.在使用中药材前,应对其进行外观检查,如发现异常应避免使用并咨询专业人士意见。

六、结语

正确储存中药材是确保其质量和药效的关键。通过选择适宜的储存容器、分类储存、遵循干燥、阴凉、通风、避光的储存原则以及注意一些细节问题,我们可以有效延长中药材的保质期并保持其原有的药性。希望本文能对您在储存中药材方面提供有益的参考。

(作者单位:河北省衡水市第八人民医院)

哮喘,作为一种常见的慢性呼吸道疾病,已经影响了全球数以亿计的患者。这种疾病以气道慢性炎症和高反应性为特征,常常导致喘息、气急、胸闷和咳嗽等症状的反复发作。那么,面对哮喘,我们该如何进行预防和控制呢?

一、预防为先,避免诱因

哮喘的发作往往与多种因素有关,包括遗传、环境和生活方式等。为了预防哮喘的发作,我们首先要尽可能避免已知的过敏原。这些过敏原可能包括花粉、尘螨、动物毛发、某些食物(如海鲜、牛奶等)以及化学物质等。保持室内环境清洁,定期清洁空调过滤网、床单、被褥等,以减少尘螨和其他过敏原的滋生。此外,减少吸烟暴露也是预防哮喘发作的重要措施。吸烟不仅会导致支气管痉挛和黏膜损伤,还会增加哮喘的患病风险。因此,建议哮喘患者及其家庭成员戒烟,并尽量避免在二手烟环境中暴露。

二、规律用药,控制病情

对于已经确诊的哮喘患者,规律使用哮喘控制药物是控制病情的关键。这些控制药物主要包括吸入性糖皮质激素、长效 β_2 受体激动剂等,它们能够抑制气道炎症、降低气道高反应性,从而减少哮喘发作的频率和严重程度。

在使用控制药物的同时,患者还需要注意自我管理。这包括定期监测哮喘症状、肺功能和生活质量,以及根据病情变化及时调整治疗方案。此外,患者还应注意避免诱发哮喘的因素,如气候变化、呼吸道感染等。

三、健康生活方式,提高生活质量

除了避免过敏原和规律用药外,健康的生活方式也对哮喘的预防和控制具有重要意义。首先,保持室内空气清新,可以通过开窗通风、使用空气净化器等方式来实现。其次,适当的体育锻炼可以增强肺功能、改善体质,对控制哮喘病情也有积极作用。但需要注意的是,运动时应避免过度剧烈或突然的运动,以免诱发哮喘发作。此外,保持良好的饮食习惯也对哮喘的预防和控制有益。建议患者多吃富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果等,以增强身体免疫力。同时,避免食用可能诱发哮喘的食物,如海鲜、牛奶等。

四、结语

哮喘虽然无法根治,但通过避免过敏原、规律用药、健康生活方式等多种措施的综合应用,我们可以有效控制哮喘病情、提高生活质量。同时,我们也应该加强对哮喘的认识和了解,以便更好地预防和控制这种常见的呼吸道疾病。

(作者单位:河北省张家口市第二医院)

哮喘的预防和控制方法

□ 任素霞

常见口腔疾病及其预防措施

□ 徐延年

口腔健康与全身健康有着密切的关系。健康的口腔有助于维护全身健康,而口腔疾病也可能影响全身其他系统。本文将详细介绍口腔健康的重要性、常见口腔疾病及其预防措施,以及如何通过良好的生活习惯保持口腔健康。

一、口腔健康的重要性

口腔是消化系统的前端,不仅负责食物的咀嚼和消化,还与许多其他系统密切相关。口腔中的微生物群落对维持口腔健康至关重要,但不当的饮食、口腔卫生习惯和微生物群落的变化可能导致各种口腔疾病。口腔疾病不仅影响咀嚼和发音功能,还可能传播到身体其他部位,从而影响全身健康。因此,保持口腔健康对于维护全身健康具有重要意义。

二、常见口腔疾病及其预防措施

1.龋齿:由于牙齿表面腐蚀而形成的龋洞,易导致感染和疼痛。预防措施包括定期进行口腔检查、使用含氟牙膏、少吃

含糖食物和饮料等。

2.牙周病:牙龈、牙槽骨和牙周组织的炎症,可能导致牙齿松动和脱落。保持良好的口腔卫生、定期洁牙、戒烟和避免过量饮酒有助于预防牙周病。

3.口腔溃疡:口腔黏膜的炎症和溃疡,可能导致疼痛和进食困难。保持口腔黏膜湿润、避免刺激和加强免疫力有助于预防口腔溃疡。

4.口臭:口腔细菌分解食物残渣产生难闻气味,影响社交和个人卫生。预防措施包括保持口腔卫生、定期洁牙、戒烟和避免辛辣食物等。

三、如何保持口腔健康

良好的生活习惯是保持口腔健康的关键。以下是一些建议:

- 1.饮食均衡:饮食中应包含足够的蔬菜、水果和富含蛋白质的食物,以提供身体所需的营养。避免过量摄入糖分和高盐食物,以减少龋齿和牙周病的风险。

2.刷牙方法:使用软毛牙刷并采用巴氏刷牙法,以彻底清洁牙齿。定期使用牙线清洁牙缝,以预防食物残渣和细菌滋生。

3.定期洁牙:每年至少进行一次洁牙,以去除牙菌斑和牙结石,预防龋齿和牙周病。

4.避免吸烟和过量饮酒:吸烟和过量饮酒对口腔健康有害,可导致口腔干燥、炎症和感染。

5.定期进行口腔检查:定期进行口腔检查可以及时发现并治疗口腔问题,避免问题恶化。

6.使用漱口水:漱口水有助于清洁口腔并减少细菌数量,但不要过度使用。

7.保持良好的心态:积极的心态有助于维护身心健康,而焦虑和压力可能会对口腔健康产生负面影响。

总之,口腔健康与全身健康密切相关。通过良好的生活习惯、定期进行口腔检查、使用漱口水等方法,我们可以保持口腔健康,从而促进全身健康。

(作者单位:河北省承德县医院)