

临床超声的诊断与治疗方法

□ 杨雪云

在现代医学的浩瀚星空中,超声技术犹如一颗璀璨的明星,以其无创、实时、可重复的优势,照亮了疾病诊断与治疗的道路。当我们踏上这段走进超声科的旅程,就如同穿越一扇通往生命奥秘的神奇之门,见证着科技与医学的完美融合。

一、超声诊断:无声的透视镜

超声诊断,简而言之,就是利用超声波在人体内的传播特性,通过回声成像来观察人体内部结构的方法。它无需电离辐射,如同一位温柔的“无声医生”,轻轻触碰患者的体表,便能在显示屏上绘制出心脏跳动、胎儿成长、脏器形态的生动画面。从胎儿的健康筛查到

成人的心血管疾病评估,从腹部脏器检查到浅表器官的病变诊断,超声诊断以其广泛的应用范围和高度的准确性,成为了临床不可或缺或“透视镜”。

二、实时动态,精准捕捉

超声技术的最大魅力在于其实时性和动态性。医生可以实时观察器官的运动状态,如心脏的跳动、血流的流动,甚至胎儿在母体内的活动情况。这种直观、动态的成像方式,为医生提供了丰富的诊断信息,使得疾病的早期发现和精准定位成为可能。此外,随着三维、四维超声技术的发展,医生还能从更多维度、更立体的角度观察病灶,进一步提高了诊断的准确性。

三、介入治疗:超声引导下的精准手术

超声不仅仅局限于诊断领域,它还逐步向治疗领域延伸。在超声的引导下,医生可以精确地将药物、射频针等直接送达病灶部位,进行局部治疗,大大减少了手术创伤和并发症的风险。比如,超声引导下的穿刺活检、囊肿硬化治疗、肿瘤消融术等,都是超声技术在治疗领域的重要应用。这些技术不仅提高了治疗效果,还加快了患者的康复进程,为患者带来了更多的福音。

四、科技创新,未来可期

随着科技的不断进步,超声技术也在不断创新与发展。从传统的黑白超声到如今的

彩色多普勒超声,再到更高分辨率的超声造影、弹性成像等新技术,超声诊断的精度和效率不断提升。同时,人工智能、大数据等前沿技术的融入,更是为超声诊断与治疗插上了翅膀,使得超声图像的分析更加智能化、自动化,为临床决策提供了更强有力的支持。

走进超声科,就是走进了一个充满科技与温情的医疗世界。在这里,超声技术以其独特的魅力,为无数患者点亮了生命的希望之光。未来,随着技术的不断革新,超声诊断与治疗必将迎来更加广阔的发展前景,为人类的健康事业贡献更多的力量。

(作者单位:河南省新乡市中心医院)

浅谈运动与休息在心肺康复中的平衡

□ 汪佑霖

心肺康复是一个综合性的过程,其中运动与休息的平衡是至关重要的,它是心肺康复的“守护神”。运动可以提高心肺功能,增强身体免疫力,改善心理健康;而适当的休息则可以恢复体力,减轻身体负担,避免过度疲劳。下面将详细介绍运动与休息在心肺康复中的平衡。

一、运动护理

1.制定合理的运动计划:心肺康复需要一个循序渐进的过程,制定合理的运动计划是关键。初诊的病人应在医生的指导下,根据自身身体状况制定合适的运动计划。

2.选择适合自己的运动方式:运动方式的选择应根据个人身体状况而定,包括有氧

运动、力量训练、柔韧性运动等。选择适合自己的运动方式,可以更好地提高心肺功能。

3.坚持规律运动:运动应坚持规律,避免间断。间断运动可能导致心肺功能波动,不利于康复。

4.适当增加运动强度:随着身体状况的改善,可以适当增加运动强度,以提高心肺功能。

5.注意运动过程中的身体反应:在运动过程中,应注意身体反应,如有不适,应立即停止运动,并寻求医生的建议。

二、休息护理

1.合理安排作息时间:心肺康复需要充足的休息时间,合理安排作息时间,保证足够

的睡眠时间,有助于身体恢复。

2.营造安静舒适的环境:休息时应保持环境安静、舒适,避免噪音干扰。

3.放松心情:心情放松有助于身体恢复,避免过度紧张和焦虑。

4.避免过度劳累:过度劳累会影响身体恢复,甚至可能引发心脑血管事件。因此,心肺康复期间应避免过度劳累。

三、运动与休息的平衡

运动与休息的平衡是心肺康复的关键。过度的运动可能导致身体负担过重,而过度的休息则可能影响身体恢复。因此,应根据个人身体状况,合理安排运动与休息的时间比例。

在心肺康复过程中,应根据医生的建议

和指导,合理安排运动与休息的时间比例。一般来说,每周进行3-5次有氧运动,每次持续30-60分钟,同时注意适当的休息和恢复,是较为合理的安排。

此外,在运动过程中应注意补充水分,避免脱水。同时,应根据个人身体状况调整饮食,增加富含蛋白质、维生素、矿物质等营养物质的食物摄入,以促进身体恢复。

总之,运动与休息的平衡是心肺康复的“守护神”。通过合理的运动和休息安排,可以帮助患者更好地恢复心肺功能,预防心脑血管事件的发生。同时,患者应保持积极的心态和良好的生活习惯,以促进身体健康。

(作者单位:四川省西昌市人民医院)

精神科疾病与家庭:携手共渡难关

□ 刘艳江

在人生的长河中,每个人都会面临不同的挑战,而精神科疾病作为其中较为隐秘而复杂的一类,不仅考验着患者自身的意志与勇气,更是对家庭关系的一次深刻考验。面对这样的挑战,家庭成员间的理解、支持与协作,成为了共同跨越难关的关键。

一、认识与接纳:打破偏见,拥抱真相

首先,家庭成员需要正视精神科疾病的存在,摒弃社会上的偏见与误解。精神科疾病并非“软弱”或“意志不坚定”的表现,而是由于生物、心理、社会等多重因素综合作用的结果。通过正规渠道了解疾病知识,如抑郁症、焦虑症、精神分裂症等,有助于家庭成员建立科学的认知,从而以更加包容和接纳的心态去面对患者的困境。

二、沟通的艺术:倾听与表达并重

有效的沟通是连接患者与家庭的桥梁。家庭成员应学会倾听患者的内心声

音,不打断、不评判,让患者感受到被理解和尊重。同时,鼓励患者表达自己的感受和需求,无论是恐惧、无助还是希望,都是他们真实情感的一部分。通过开放而真诚的对话,增进彼此的理解,共同寻找解决问题的途径。

三、专业支持:寻求医疗与心理干预

面对精神科疾病,及时就医并接受专业治疗是至关重要的。家庭成员应陪同患者前往正规医院,配合医生进行诊断和治疗方案的制定。同时,了解并积极参与心理治疗、康复计划等,为患者提供全方位的支持。记住,专业团队是这场战役中的重要盟友,他们的专业知识和经验将为患者带来实质性的帮助。

四、情感支持:营造温馨的家庭氛围

家庭是患者最坚实的后盾。在日常生活中,家庭成员应努力营造一个充满爱、理解和支持的家庭氛围。通过共

同参与家庭活动、分享彼此的快乐与忧愁,增强家庭凝聚力。对于患者的情绪波动,家庭成员需保持耐心与包容,给予他们足够的空间和时间来恢复。记住,一句温暖的话语、一个拥抱,都可能成为患者心中的光。

五、自我关怀:守护好每一位家庭成员

在照顾患者的同时,家庭成员也需要关注自身的情感与心理健康。长期的高压和紧张情绪可能影响到自身的身心健康。因此,学会自我放松、寻求支持网络、保持积极的生活态度至关重要。通过参加兴趣小组、运动健身、心理咨询等方式,为自己充电,确保有足够的能量去继续支持患者和整个家庭。

总之,精神科疾病虽是一场艰难的挑战,但只要家庭成员间携手并肩,以爱为舟,以理解为帆,定能共同渡过难关,迎接更加美好的明天。

(作者单位:河北省第三荣军优抚医院)

人流手术后如何进行心理调适

□ 徐圆圆

人流手术,作为一种医疗手段,虽然能够帮助女性解决某些身体上的问题,但往往也会给她们带来心理上的压力和困扰。手术后的心理调适,不仅关系到女性患者的身心健康,也是恢复过程中不可或缺的一环。本文将从医学科普的角度,探讨人流手术后如何进行心理调适。

一、理解心理反应

人流手术后,女性可能会出现一系列的心理反应,如情绪低落、焦虑、抑郁等。这些反应是正常的,因为手术本身是对身体的一种创伤,而身体的变化又会影响到心理状态。了解这些反应,是心理调适的第一步。

二、自我心理调节

1.深呼吸与冥想:深呼吸和冥想是缓解焦虑和抑郁的有效方法。通过深呼吸,可以放松紧张的肌肉,减轻身体的压力;而冥想则可以帮助我们专注于当下,减少对未来的担忧。

2.自我反思:每天花一些时间进行

自我反思,有助于识别并改变消极的思维模式。通过反思,我们可以更加客观地看待问题,找到解决问题的方法。

3.转移注意力:当情绪低落时,可以尝试做一些自己喜欢的事情,如听音乐、看电影、阅读等,以转移注意力,缓解负面情绪。

三、家人与朋友的支持

家人和朋友的支持对于心理调适至关重要。他们可以提供情感上的支持,帮助我们度过难关。同时,他们也可以帮助我们分担一些生活上的压力,让我们有更多的精力去关注自己的身心健康。

四、专业心理咨询

如果自我心理调节和家人朋友的支持无法缓解负面情绪,建议寻求专业心理咨询师的帮助。心理咨询师可以通过专业的技巧和方法,帮助我们识别并处理负面情绪,提供情绪管理策略,促进心理恢复。

五、运动疗法

适当的运动可以帮助我们释放压

力,改善心情。人流手术后,女性可以根据自己的身体状况选择适合的运动方式,如散步、瑜伽等。运动不仅可以提高身体素质,还可以促进内啡肽等神经递质的分泌,改善心理状态。

六、遵医嘱

人流手术后,女性需要遵循医生的嘱咐,定期复查以监测身体的恢复情况。同时,医生也会根据患者的具体情况给出相应的心理调适建议。遵医嘱是确保身体和心理恢复的关键。

七、总结与建议

人流手术后的心理调适是一个需要耐心和坚持的过程。通过自我心理调节、家人和朋友的支持、专业心理咨询、运动疗法以及遵医嘱等方法,我们可以逐渐走出心理困境,恢复身心健康。同时,我们也应该学会关爱自己,关注自己的心理健康,让自己在人生的道路上更加坚强和自信。

(作者单位:河北省保定市妇幼保健院)

如何正确理解检验科报告单

□ 车姣子

在现代医疗体系中,检验科报告单是医生诊断疾病、制定治疗方案的重要依据。然而,对于非医学专业的患者和家属来说,这些报告单上的数据、符号和术语往往令人感到困惑。本文旨在通过医学科普的方式,帮助大家正确理解检验科报告单,从而更好地了解自身健康状况。

一、了解报告单的基本结构

检验科报告单通常包括患者的基本信息(如姓名、性别、年龄)、标本类型(如血液、尿液)、检测项目、结果、参考范围以及备注等内容。在查看报告单时,首先要确认个人信息无误,然后关注检测项目和对应的结果。

二、理解检测结果与参考范围

检测结果通常以数值或“阴性”、“阳性”等形式呈现。参考范围则是指健康人群在某一检测项目中的正常数值范围。如果检测结果超出参考范围,通常表示存在某种异常,但并不一定意味着一定患有某种疾病。因为某些生理因素(如饮食、运动、药物使用等)或检测误差也可能导致结果异常。

三、注意特异性与敏感性

一切检验方法对诊断的敏感性和特异性都不是100%,即存在假阴性和假阳性的可能。因此,在解读报告单时,不应仅凭一次检测结果就肯定或否定诊断。特别是对于特异性不强的项目,阳性或阴性结果都不足以作为确诊或排除疾病的唯一依据。

四、结合临床实际

任何检验结果都应当密切结合临床实际进行综合分析。医生会根据患者的症状、体征、病史以及其他辅助检查结果来综合判断。例如,血常规中的白细胞升高可能提示存在感染,但具体是哪种感染还需要结合其他信息来确定。

五、常见误区与注意事项

1.同一项目不同结果:同一化验项目在不同医疗机构的结果可能有所不同,这可能是由于检测方法、仪器不同或患者自身生理状态变化所致。患者应保持平和心态,配合医务人员找出原因。

2.“阴性”与“阳性”:这两个词仅表示被检测物质的有无,并不直接代表病情的严重程度。例如,肿瘤标志物检查正常只能说明患肿瘤的可能性较小,但不能完全排除。

3.重视复查:对于疑似异常的结果,应进行复查以确认其准确性。同时,在治疗过程中也应定期复查相关指标以评估治疗效果。

六、结语

正确理解检验科报告单对于患者和家属来说至关重要。通过了解报告单的基本结构、理解检测结果与参考范围、注意特异性与敏感性、结合临床实际以及避免常见误区等措施,我们可以更好地了解自身健康状况并积极配合医生的治疗。

(作者单位:河北省承德市中心医院)