

儿科超声探秘：宝宝健康的守护者

□ 李辉

儿科超声检查是近年来广泛应用于儿科领域的医疗技术,它能够通过超声波的原理,对宝宝身体内部进行无创、无痛的检查,为宝宝的健康保驾护航。本文将从多个方面阐述儿科超声探秘,探讨它在宝宝健康守护者中的角色和重要性。

一、什么是儿科超声检查?

儿科超声检查是一种利用超声波对宝宝身体内部进行检查的方法。超声波是一种高于人类听力的声波,它在传播过程中遇到不同物质时会产生反射,通过仪器可以检测到这些反射信号,从而对宝宝身体内部的结构进行判断。相对于X光、CT等检查手段,超声检查具有无创、无辐射、无痛等优点,因此在儿科领域备受青睐。

二、儿科超声检查的应用范围

- 生长发育评估:**通过超声检查可以监测宝宝的生长发育情况,如身高、体重、头围、胸围等指标,评估宝宝的营养状况和健康状况。
- 神经系统检查:**超声检查可以观察宝宝大脑、脊髓、神经系统的发育情况,发现是否存在异常发育或结构异常。
- 消化系统检查:**超声检查可以观察宝宝的消化道、肝脏、胆囊、胰腺等器官的发育情况,判断是否存在异常病变。
- 泌尿系统检查:**超声检查可以观察宝宝的肾脏、输尿管、膀胱等器官的发育情况,以及是否存在尿路梗阻、感染等病变。
- 其他方面:**除了上述应用范围,儿科超声检查还可以应用于心血管系统、肌肉骨骼系统等领域的检查。

三、儿科超声检查的注意事项

- 配合医生:**在进行超声检查时,宝宝需要保持安静,尽量避免哭闹或活动,以免影响检查结果。
 - 合理安排时间:**由于超声检查需要一定的时间,因此需要合理安排时间,避免耽误其他治疗或检查。
 - 保护隐私:**在进行超声检查时,需要保护宝宝的隐私,避免无关人员进入检查室。
 - 定期复查:**对于某些异常情况,需要定期进行超声复查,以观察病情变化。
- ## 四、儿科超声检查的优势和局限性
- 优势:**如上所述,儿科超声检查具有无创、无痛、无辐射等优点,能够为宝宝提供更加安全、便捷的检查方式。
 - 局限性:**虽然儿科超声检查具有诸多

优势,但也存在一定的局限性。首先,超声检查是一种间接检查方法,只能根据回声信号对宝宝身体内部结构进行判断,无法直接观察到某些病变或生理变化。其次,超声检查结果受到多种因素的影响,如探头位置、宝宝姿势、探头频率等,需要医生进行专业解读。

五、结语

综上所述,儿科超声检查在宝宝健康守护者中扮演着重要角色。它能够通过超声波的原理,对宝宝身体内部进行无创、无痛的检查,为宝宝的生长发育评估、神经系统、消化系统、泌尿系统等领域提供重要的诊断依据。同时,儿科超声检查也具有诸多优势和注意事项,需要医生与家长密切配合,以确保检查的准确性和安全性。

(作者单位:河北省沧州市妇幼保健院)

内科的常见疾病及防治措施

□ 刘建亚

在我们日常生活中,内科常见疾病给我们的健康带来了许多困扰。面对这些疾病,我们应该如何有效地预防和治疗呢?让我们一起深入探讨内科常见疾病的防治知识。

一、高血压

高血压是一种常见的疾病,它会影响到人体的各个器官。高血压的主要症状包括头痛、头晕、心悸、疲劳等。长期的高血压会导致心脑血管疾病,如脑卒中、心肌梗死等。

防治措施:

- 饮食调整:**饮食要清淡,避免高盐、高脂肪的食物,如咸菜、炸鸡等。同时,要控制总热量摄入,保持合理的饮食结构。
- 运动锻炼:**适当的运动可以增强心肺功能,促进血液循环,有利于血压的控制。建议每周进行至少150分钟的中等强度的有氧

运动。

- 戒烟限酒:**吸烟和过量饮酒都会对血管造成损伤,影响血压的稳定。因此,戒烟限酒对于高血压的防治非常重要。

对于高血压的防治非常重要。及时发现血压异常,并进行调整。建议每年至少进行一次血压检查。

二、糖尿病

糖尿病是一种代谢性疾病,主要是由于体内胰岛素分泌不足或作用缺陷所导致的。糖尿病的主要症状包括多饮、多食、多尿、体重下降等。长期的糖尿病会对身体各部位的组织和器官造成损害,如心血管、神经、眼睛和肾脏等。

防治措施:

- 饮食控制:**合理的饮食结构是防治糖

尿病的重要手段之一。应避免高糖、高脂、高盐的食物,适当增加膳食纤维的摄入。

- 运动锻炼:**适度的运动可以增加身体对胰岛素的敏感性,有利于控制血糖。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。

对于糖尿病,及时发现血糖异常,并进行调整。建议每年至少进行一次血糖检查。

三、胃溃疡

胃溃疡是一种常见的消化系统疾病,主要表现为上腹部疼痛、反酸、嗝气等症状。长期的生活不规律、暴饮暴食、精神压力大等因素都可能导致胃溃疡的发生。

防治措施:

- 饮食规律:**养成良好的饮食习惯,避免暴饮暴食、过度饥饿和过度饱食。建议少食多

餐,保持饮食清淡。

- 戒烟限酒:**吸烟和过量饮酒都会对胃黏膜造成损伤,影响胃黏膜的修复和愈合。因此,戒烟限酒对于胃溃疡的防治非常重要。

对于胃溃疡,在医生的指导下,适当使用抗酸剂或抗生素等药物可以有效地缓解症状并促进溃疡的愈合。

- 定期检查:**对于有胃溃疡家族史的人群,应定期进行胃镜检查,以便及时发现并进行治疗。

总之,内科常见疾病的防治需要从多个方面入手,包括饮食调整、运动锻炼、合理用药、定期检查等。只有坚持健康的生活方式,才能有效地预防和控制在内科常见疾病的发生和发展。

(作者单位:河北省唐山市曹妃甸区妇幼保健计划生育服务中心(妇幼保健院))

重症患者营养支持的策略与实施

□ 刘燕

重症患者常常面临营养不良的风险,这不仅影响免疫功能和愈合能力,还可能导致并发症增多、住院时间延长等问题。因此,科学合理的营养支持策略对于改善重症患者的临床结局至关重要。以下将详细介绍重症患者营养支持的策略与实施要点。

1. 评估与时机选择

营养支持的前提是准确评估患者的营养状态和营养需求。常用的评估工具包括营养风险筛查(NRS 2002)和危重症患者营养风险评分(NUTRIC评分)。一旦确定患者存在营养不良或营养风险,应尽早启动营养支持,通常建议在入院后的24至48小时内开始。在启动营养支持前,需确保患者的血流动力学稳定,

生命体征(呼吸、血压、心率)趋于平稳。

2. 营养支持方式

营养支持方式主要分为肠内营养和肠外营养两种。肠内营养是首选方式,通过鼻胃管、鼻空肠管或胃造口等途径给予,能够维持肠道结构和功能,减少感染风险。肠外营养则通过静脉输注提供营养物质,适用于肠内营养禁忌或肠内营养无法满足需求的患者。

3. 个体化营养需求

重症患者的营养需求因其年龄、性别、体重、疾病状态等因素而异。应根据个体化的营养需求评估结果,设定明确的营养支持目标,如维持或改善体重、肌肉质量和代谢状态。蛋白质需求较高,推荐摄入量为1.2至2.0克/

千克/天,并根据病情调整。初始能量供给量可参照患者的基础能量消耗,常用范围为20至25千卡/千克/天。

4. 监测与调整

营养支持过程中,需密切监测患者的营养状态、耐受性和并发症。常见并发症包括误吸、吸入性肺炎、腹泻、置管相关位置皮肤糜烂等。一旦出现并发症,应及时调整营养支持方案,如更换营养途径、调整输注速度等。同时,需定期监测血清微量元素和维生素水平,根据结果调整补充量。

5. 多学科团队协作

重症患者的营养支持需要重症医学团队、营养师、物理治疗师等多学科成员的共同

参与。多学科团队的合作可以确保营养支持计划的全面性和有效性,同时提高患者的安全性和舒适度。

6. 心理支持

重症患者可能因疾病和治疗而产生焦虑或抑郁情绪。提供心理支持和社会工作服务,帮助患者应对心理压力,有助于提高其治疗依从性和康复效果。

综上所述,重症患者的营养支持是一项复杂而细致的工作,需要准确评估、个体化实施、密切监测和多学科协作。通过科学合理的营养支持策略,可以显著改善患者的预后,加快康复进程,提高生存质量。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

偏头痛护理的误区及正确护理方法

□ 鹿淑平

偏头痛是一种常见的慢性神经血管性疾病,其主要症状包括反复发作的头痛,通常呈单侧或双侧交替发作,伴随着恶心、呕吐、畏光、畏声等症状。作为一种复杂的疾病,偏头痛的成因涉及遗传、环境、内分泌等多个方面。然而,在偏头痛的护理过程中,许多患者存在一些误区。

本文将揭示这些误区,并探讨正确的护理方法。

误区一:头痛是小毛病,不用去看医生

很多患者认为头痛是小毛病,不算是什么大病,顶多吃点止痛片就可以了。但实际上,频繁或严重的偏头痛发作不仅给患者带来身体上的痛苦,还可能影响其心理健康,导致焦虑、抑郁等负面情绪。

因此,对于频繁发作或严重的偏头痛,

患者应及时就医,寻求专业治疗。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,帮助患者有效控制偏头痛的发作。

误区二:依赖止痛药

一些慢性头痛患者在最开始出现头痛时,自行服用止痛片、头痛粉之类的药物,症状有所缓解。然而,长此以往会形成严重的药物依赖,反而加重偏头痛的症状。

患者应在医生的指导下使用止痛药,并注意药物的使用方法和剂量,避免滥用药物导致副作用。

误区三:头痛就是脑子出了毛病,脑部检查都要做

有些患者在出现偏头痛后,要求做全方位的脑部检查,认为这样才能确保没有大问题。但实际上,详细的病史汇报才是医生诊断

的第一要素。医生会根据病史判断是否需要进一步检查,进而明确诊断后制定合理的治疗方案。偏头痛并不意味着脑子一定出了问题,很多大型检查也不见得有必要。

真相一:心理调适至关重要

偏头痛的发病和演变与心理因素密切相关。患者必须善于调节自己的情绪,尽量保持稳定、乐观的心理状态。遇事要沉着冷静,学会客观、理智地对待事情。可以通过观看教育视频、健康知识视频等方式,提升对自身疾病的认知程度,并通过爬山、跑步、打球等运动转移注意力,放松紧绷的神经。

真相二:保持规律作息

患者应保持规律的作息时间,保证充足的睡眠,使大脑得到充分休息。每天保证7-8小时的高质量睡眠,有助于减少头痛持续的

时间和降低头痛发作的频率。起床时间不能早于6:30,午休小憩一会儿很有益;晚间休息前不宜饱食、吸烟、饮浓茶或做过量的运动,行热水浴或用热水泡脚,创造一个安静的休息环境,以降低大脑皮层兴奋性。

真相三:调整饮食

患者应禁食可能诱发偏头痛的食物,如奶制品、巧克力、红葡萄酒、咖啡等,保持健康的饮食习惯,多吃清淡、富含纤维素的食物,多喝水,保持大便通畅。

总之,偏头痛的护理需要综合考虑多个方面,包括心理调适、生活调整、环境调整和药物治疗等。

患者应避免误区,遵循正确的护理方法,以减轻偏头痛带来的痛苦,提高生活质量。

(作者单位:河北医科大学第二医院)