

超声技术：精准诊断，守护健康

□ 李少雯

在现代医疗领域,超声技术以其无创、无辐射、实时成像等独特优势,成为体检中不可或缺的重要工具。它不仅为医生提供了直观的内部结构信息,还帮助人们及早发现和治疗各种健康问题。本文将详细介绍超声技术在体检中的应用,以及它是如何精准诊断、守护健康的。

一、超声技术的原理

超声波是指频率超过人类听觉范围(20 Hz - 20kHz)的声波,主要通过压电效应产生。在医学领域,超声波利用低频段(通常为1-15MHz)的声波进行诊断和治疗。这些声波在人体组织内传播时,会根据不同组织的密度、弹性等物理特性发生反射、散射、吸收等

现象,形成独特的声学图像。

二、超声技术在体检中的应用

- 心脏超声:**心脏超声检查可以用来评估心脏的结构和功能,包括心腔大小、心肌收缩和舒张功能、心瓣膜的运动和功能等。这种检查有助于早期发现并治疗心脏问题,降低心脏病患者的风险。
- 腹部超声:**腹部超声检查用于检查腹部器官,如肝脏、胆囊、胰腺、肾脏、脾脏等。它可以帮助检测肿瘤、结石、囊肿、炎症等病变,对于及早发现和治疗这些疾病至关重要。
- 妇科超声:**妇科超声检查可以用来检查女性生殖系统的健康,包括子宫、卵巢和乳腺。它对于早期发现卵巢囊肿、子宫肌瘤

以及乳腺问题至关重要,有助于提前采取治疗措施。

4. **甲状腺超声:**甲状腺超声检查用于评估甲状腺的结构和功能,检测甲状腺肿块、结节、炎症等问题。这种检查方法无创、安全,能够为医生提供准确的诊断依据。

三、超声技术的精准诊断

超声引导下穿刺取病理活检是一种先进的诊断技术,它利用超声技术定位病变部位,通过穿刺针获取少量组织或细胞样本进行病理分析。这种技术不仅精准、安全,还能为疾病的后续治疗提供可靠依据。

四、超声技术的未来发展

随着科技的进步,超声技术正朝着更加

智能化、精准化、个性化的方向迈进。人工智能、大数据等技术的融入,使得超声图像的自动分析、疾病诊断的智能化成为可能。

同时,新型超声造影剂、高分辨率超声成像技术等研发,将进一步拓展超声技术的应用边界,为临床诊断和治疗提供更多选择和可能。

总之,超声技术在体检中的应用不仅提供了无创、安全的方法来探索人体内部,还帮助医生及早发现和治疗各种健康问题。它是现代医疗领域中不可或缺的一部分,也是守护人类健康的重要工具。让我们共同期待超声技术在未来为人类健康事业贡献更多力量!

(作者单位:河北大学附属医院)

急性盆腔炎的科学预防与及时干预

□ 刘兴敏

急性盆腔炎作为一种常见的妇科疾病,不仅影响女性的生活质量,还可能对生育能力造成长远影响。在基层卫生院,我们肩负着科学预防与及时干预的重要使命,帮助广大女性了解和应对这一健康挑战。

急性盆腔炎的概述

急性盆腔炎是指盆腔内生殖器官及其周围结缔组织、盆腔腹膜发生的急性炎症,常涉及子宫、输卵管及卵巢等器官。其病因多样,主要包括经期卫生不当、性生活频繁或不洁、宫内节育器放置不当、人工流产及药物流产等。若不及时治疗,急性盆腔炎可能发展为慢性,反复发作,甚至导致不孕或癌症,后果严重。

科学预防

- 保持经期卫生:**经期是细菌滋生的高峰期,女性应按时更换卫生巾,每日用温水清洁外阴,并更换干净、柔软的内裤,以减少细菌侵入盆腔的机会。
- 注意性生活卫生:**性生活前后双方都应清洁性器官,减少性传播疾病的风险。同时,避免与有传染性疾病的伴侣同房,使用安全套也是有效的预防措施。
- 合理运动与增强体质:**通过散步、游泳等适量运动,增强身体免疫力,降低感染风险。中医强调“正气存内,邪不可干”,增强体质是预防疾病的关键。
- 谨慎对待宫腔操作:**前往正规医院进行人工流产、药物流产及宫内节育器放置等手术,避免不必要的宫腔内操作,减少感染

机会。

5. **加强公共卫生教育:**基层卫生院应积极开展生殖健康知识宣传,提高公众对盆腔炎的认识和重视程度。

及时干预

当女性出现急性盆腔炎的临床表现,如发热、腹痛等症状时,应及时前往医院就诊。医生会根据病情制定个性化的治疗方案,包括:

- 卧床休息:**保持半卧位,有利于脓液积聚于子宫直肠陷凹,使炎症局限。
- 加强营养:**提供高热量、高蛋白、高纤维的流食,增强身体抵抗力。
- 应用抗生素:**根据药物敏感试验结果,选用针对性的抗生素进行治疗。在等待化

验结果前,可经验性使用青霉素或甲硝唑等广谱抗生素。

4. **中药辅助治疗:**以清热解毒、活血化瘀为原则,辅助缓解症状。

5. **手术治疗:**在药物治疗无效或病情严重的情况下,如形成脓肿、体温持续不降等,应考虑手术治疗。

结语

急性盆腔炎虽然常见且危害大,但通过科学的预防和及时的干预,我们完全有能力将其控制在萌芽状态。基层卫生院作为医疗卫生服务的前沿阵地,应不断提升服务水平,加强健康教育,为女性的健康保驾护航。让我们携手努力,共同守护女性的健康与幸福。

(作者单位:河北省曲阳县灵山中卫生院)

生活护理 8 步走,助你降低尿酸水平

□ 田萌

体检中发现尿酸过高,往往意味着身体在代谢尿酸方面存在异常。若不及时调整,可能引发痛风、尿路结石、肾功能损害及心血管疾病等严重后果。以下是通过生活护理的 8 个步骤,帮助您逐步降低尿酸水平,恢复健康。

1. 调整饮食结构

尿酸高的主要原因之一是饮食中高嘌呤食物的摄入过多。因此,减少动物内脏、海鲜、浓肉汤等高嘌呤食物的摄入至关重要。建议增加低嘌呤食物的比例,如新鲜蔬菜、水果、全谷类、低脂乳制品等。同时,避免高糖、高脂肪和酒精的摄入,这些都会加重尿酸的生成和排泄负担。

2. 多喝水,促进排泄

每日饮水量应保持在 2000 毫升以上,充足的水分摄入有助于尿酸的稀释和排泄。尽量选择清水、淡茶或柠檬水等无糖饮料,避免碳酸饮料和含糖果汁。

3. 控制体重,避免肥胖

肥胖是尿酸升高的一个重要因素。通过合理的饮食和适度的运动,积极控制体重,减少脂肪堆积,有助于提高身体的代谢能力,促进尿酸的排出。

4. 适度运动,增强体质

适量的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,可以增强心肺功能,提高身体代谢率,促进尿酸的排泄。但应避免剧烈运动,以免诱发痛风发作。同时,坚持运动也有助于控制体重,改善身体健康状况。

5. 避免熬夜,保证充足睡眠

睡眠不足会影响身体的正常代谢,导致尿酸排泄不畅。因此,应尽量保持规律的作息时间,每晚保证 7-8 小时的高质量睡眠,有助于身体恢复和尿酸代谢。

6. 避免过度劳累,保持心态平和

长期的精神紧张和过度劳累会干扰身体的正常代谢功能,不利于尿酸的排泄。因此,应保持心态平和,避免过度劳累和情绪波动,有助于降低尿酸水平。

7. 定期监测,及时调整

尿酸水平受多种因素影响,定期监测尿酸水平有助于及时了解身体状况,并根据监测结果调整饮食和生活习惯。一旦发现尿酸持续升高,应及时就医,接受专业治疗。

8. 遵医嘱服药,科学治疗

对于尿酸过高的患者,除了生活方式的调整外,还需要在医生的指导下服用降尿酸药物。常用的药物包括抑制尿酸生成的药物(如别嘌醇片、非布司他片)和促进尿酸排泄的药物(如苯溴马隆片)。患者应遵医嘱按时服药,定期复查,确保治疗效果。

通过以上 8 个步骤的生活护理,您可以逐步降低尿酸水平,恢复健康。但请注意,每个人的身体状况和病情不同,具体的调整方案应咨询专业医生,切勿盲目自行调整。同时,保持良好的生活习惯和积极的心态,也是预防尿酸升高的重要措施。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

胃镜与肠镜：消化内科检查的两大利器

□ 王淑娟

在消化内科医学领域,胃镜与肠镜作为两种重要的检查手段,对于及早发现和治疗胃肠道疾病具有不可替代的作用。它们就像医生手中的“照妖镜”,能够直观地展示胃肠道内部的情况,帮助医生及时发现问题,为治疗提供有力依据。下面,让我们分条深入了解这两种检查工具。

一、胃镜：上消化道的守护者

胃镜,又称上消化道内镜,是一种通过口腔进入食管、胃、十二指肠等上消化道部位进行检查的医疗设备。它具有操作简便、观察直接、诊断准确等优点,被广泛应用于上消化道疾病的诊断和治疗。

- 适应症:**胃镜主要用于诊断食管炎、

胃炎、胃溃疡等炎症性疾病;食管、胃、十二指肠息肉、肿瘤等占位性病变;上消化道出血、异物等紧急情况;以及具有肿瘤家族史的正常人的筛查。

2. **检查前准备:**患者需遵医嘱完善血常规、凝血功能、感染筛查等检查,排除胃镜检查的禁忌证。

3. **检查过程:**胃镜通过一条柔软的管子,将摄像头和光源送入患者体内。医生可以通过摄像头实时观察食管、胃、十二指肠等部位的黏膜情况,发现病变并进行诊断。

二、肠镜：下消化道的探索者

肠镜,又称结肠镜,是一种通过肛门进入结肠、直肠进行检查的医疗设备。与胃镜类

似,肠镜也具有操作简便、观察直接、诊断准确等优点,是下消化道疾病诊断和治疗的重要工具。

1. **适应症:**肠镜主要用于诊断结肠炎、直肠炎等炎症性疾病;结肠、直肠息肉、肿瘤等占位性病变;不明原因的下消化道出血;以及影像检查难以确认的肠道疾病。

2. **检查前准备:**患者需要遵医嘱完善心电图、传染病筛查等检查,排除肠镜检查的禁忌证。同时,进行肠道准备,如服用泻药、灌肠等,以清洁肠道,便于检查。

3. **检查过程:**肠镜通过一条柔软的管子,将摄像头和光源送入患者肠道内。医生可以通过摄像头实时观察结肠、直肠等部位的

黏膜情况,发现病变并进行诊断。

三、胃镜与肠镜的优缺点

胃镜与肠镜作为胃肠道疾病诊断的重要工具,具有直观性强、准确性高等优点。通过这两种检查,医生可以及时发现和治疗胃肠道病变,提高患者的生活质量。然而,它们也存在一定的缺点和风险,如操作困难、侵入性检查可能带来的不适或疼痛,以及相对较高的费用。

总之,胃镜与肠镜是消化内科检查的两大利器,对于及早发现和治疗胃肠道疾病具有重要意义。在日常生活中,我们应该提高健康意识,定期进行胃肠镜检查,以预防和治疗胃肠道疾病。

(作者单位:河北省平泉市医院)