

浅谈肌骨超声在肌肉痛、关节痛中的应用

□ 马国妹

肌肉痛、关节痛是日常生活中非常常见的症状,常常是由于过度运动、受伤、寒冷、炎症等因素引起的。对于这些疼痛,除了休息、热敷等一般治疗外,肌骨超声检查也是一种非常有用的辅助检查手段。通过肌骨超声检查,我们可以更清晰地了解肌肉、关节的病变情况,为医生提供更准确的诊断依据。

一、什么是肌骨超声?

肌骨超声是超声检查的一种,专门用于检查肌肉、骨骼系统的问题。与普通的腹部超声不同,肌骨超声具有更高的分辨率,可以更清晰地显示肌肉、关节的结构和病变情况。同时,肌骨超声检查是一种无创、无痛、可重复性高的检查手段,非常适合用于肌肉、关节

疾病的诊断和监测。

二、肌肉痛、关节痛的原因及表现

肌肉痛通常是由于肌肉疲劳、拉伤、过度使用等原因引起的,表现为肌肉部位的疼痛、肿胀、压痛等。关节痛则常常是由于关节炎、关节扭伤、寒冷等原因引起的,表现为关节部位的疼痛、肿胀、活动受限等。无论肌肉痛还是关节痛,都会对患者的日常生活和工作造成影响,需要及时就医。

三、肌骨超声在肌肉痛、关节痛中的应用

- 帮助确诊病因:通过肌骨超声检查,可以观察肌肉、关节的病变情况,如肌肉水肿、炎症、拉伤等,从而帮助确诊病因。
- 监测治疗效果:对于受伤或疾病引起

的肌肉痛、关节痛,可以通过肌骨超声检查监测治疗效果,如疼痛程度、肿胀消退等情况。

- 指导康复训练:根据肌骨超声检查的结果,可以指导患者进行康复训练,如肌肉拉伸、热敷等,促进肌肉、关节的恢复。

四、肌骨超声的优点和注意事项

肌骨超声的优点主要包括无创、无痛、高分辨率、可重复性强等。在进行肌骨超声检查时,需要注意患者的体位、肌肉放松程度、探头的放置位置等因素,以确保检查结果的准确性。

五、如何缓解肌肉痛、关节痛

对于肌肉痛、关节痛,除了进行必要的肌骨超声检查外,患者还可以采取以下措施进行缓解:

- 休息:尽量避免过度使用肌肉或关节,让受伤部位得到充分的休息。

- 热敷或冷敷:用热敷或冷敷可以帮助缓解疼痛和肿胀。

- 按摩:适当的按摩可以帮助放松肌肉,缓解疼痛。

- 补充营养:适当补充维生素C、镁等营养素,可以帮助缓解肌肉和关节的疼痛。

总之,了解肌肉痛、关节痛的常见原因和肌骨超声检查的重要性,对于及时就医和科学治疗非常重要。同时,采取适当的措施进行缓解,可以帮助患者更快地恢复健康。

(作者单位:邢台医学高等专科学校第二附属医院)

脑出血术后并发症的预防和处理方法

□ 何林林

脑出血是一种严重的神经系统疾病,术后的并发症往往会对患者的康复产生重大影响。因此,预防和处理脑出血术后的并发症至关重要。

一、预防

- 控制血压:高血压是脑出血的主要诱因之一,因此,术后患者必须严格控制血压,按照医嘱按时定量服用降压药物,定期测量血压,保持血压稳定。

- 合理饮食:患者应选择营养丰富、低脂、清淡软食,如鸡蛋、豆制品等,避免食用肥肉、油炸物等高脂肪食物,以防止血脂水平升高。同时,应多食用芹菜、白菜等低盐食物,防止血压升高。

- 保持大便通畅:患者应避免用力屏气排便,以防止再次脑出血。可以食用香蕉、蜂蜜等,多进水,加强适度翻身,按摩腹部,以促进排便。

- 保持乐观情绪:患者应保持乐观情绪,避免过于激动,减少烦恼,有助于预防脑出血的再次发生。

- 规律作息:患者应保持规律的作息,适当做一些力所能及的劳动,但切忌过度劳累。适宜的体育锻炼如散步、做广播体操等,都有利于促进血液循环。

二、处理

- 观察病情变化:术后患者应密切观察意识状态和瞳孔变化,以及及时发现并处理病

情变化。对于昏迷患者,应行气管插管或气管切开术,以维持呼吸功能。

- 营养和水分支持:术后患者处于高代谢状态,需要给予足够的营养支持,以满足机体需要。应根据患者的具体情况,选择合适的饮食方案,保证热量、蛋白质等营养物质的摄入。

- 预防感染:术后患者容易发生肺部感染、泌尿系感染等并发症,应保持清洁卫生,定期更换导尿管等医疗器械,防止感染。对于已经发生的感染,应及时应用抗生素治疗。

- 消化道出血的预防:清醒患者应尽早经口进食,避免长期处于空腹状态,昏迷患者

也应尽早采用鼻饲饮食。预防性应用对胃酸药物,以预防消化道出血。

- 呼吸道护理:对于排痰困难的患者,应加强呼吸道的护理,强调痰液引流。对昏迷时间较长,排痰困难者,应尽早进行气管切开,以利于吸痰。如果痰液粘稠,可定时雾化气道稀释痰液。

总之,预防和处理脑出血术后并发症需要患者和医护人员的共同努力。患者应积极配合医生的治疗,按时服药,合理饮食,保持乐观情绪,规律作息。医护人员应密切观察患者的病情变化,提供必要的营养和水分支持,预防感染,加强呼吸道护理,以促进患者的康复。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

脑血管疾病的“预警雷达”

□ 刘艳青

状,表现为周围环境在旋转或晃动,站立不稳,甚至可能摔倒。这种眩晕通常与体位变化无关,且持续时间较长。眩晕症状可能由脑血管堵塞或破裂导致,影响神经系统功能。

3、视觉异常

视力突然模糊、视野缺损或双眼复视等视觉异常可能是脑血管疾病的早期信号。脑血管疾病可能影响视觉神经,导致视力受损。这些症状可能短暂出现,也可能持续存在,需要引起患者的高度重视。

4、语言障碍

脑血管疾病可能影响到大脑的语言中枢,导致患者出现说话不清、词不达意或无法理解他人语言的情况。这种语言障碍可能是短暂的,也可能是持续性的,严重影响患者的日常生活。

5、肢体无力与麻木

突然出现的一侧肢体无力、麻木或活动受限可能是脑血管疾病的早期表现。脑血管疾病可能导致脑血管堵塞或破裂,进而影响神经系统的功能。这些症状可能逐渐加重,也可能突然发作,严重影响患者的日常生活。

6、意识障碍

脑血管疾病可能导致患者出现嗜睡、昏迷等意识障碍症状。这些症状通常较为严重,需要立即就医进行诊断和治疗。意识障碍可能是脑血管疾病进展到严重阶段的表现,应高度重视。

7、精神状态的改变

除了上述常见的早期信号外,脑血管疾病还可能表现为精神状态的改变,如性格变得孤僻、沉默寡言或表情淡漠等。这些症状可能与脑部神经功能的受损有关,需要引起患者的注意。

脑血管疾病,又称脑血管意外或脑卒中,是由于脑血管的堵塞或破裂导致的脑血管功能障碍,具有高发病率、高致残率和高死亡率的特点。

然而,通过识别其早期症状,我们可以及时采取措施,预防或减轻疾病的损害。本文将详细介绍脑血管疾病的早期预警信号,为公众提供一份健康指南。

1、剧烈头痛与颅内压增高

突然出现的剧烈头痛,尤其是伴有恶心、呕吐等症状时,应高度警惕脑血管病的可能。这种头痛通常与以往的经历不同,更为剧烈且难以缓解,可能是颅内压增高的表现。脑血管疾病可能导致脑部供血不足,从而引发剧烈的头痛。

2、眩晕与平衡障碍

脑血管疾病可能导致患者出现眩晕症

状,表现为周围环境在旋转或晃动,站立不稳,甚至可能摔倒。这种眩晕通常与体位变化无关,且持续时间较长。眩晕症状可能由脑血管堵塞或破裂导致,影响神经系统功能。

高血压药物治疗的综合管理

□ 周文娟

高血压药物治疗涉及多种药物,其作用机制各不相同。常见的降压药物包括:

1.血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI):

如卡托普利、依那普利等,通过抑制血管紧张素转换酶,减少血管紧张素II的生成,从而扩张血管,降低血压。

- 血管紧张素II受体拮抗剂(ARB):如氯沙坦、缬沙坦、厄贝沙坦、替米沙坦。阻断血管紧张素II与其受体的结合,扩张血管,降低血压。

- 钙通道拮抗剂(CCB):如氨氯地平、硝苯地平,通过阻断钙离子进入细胞内,减少心肌和血管平滑肌的收缩力,从而降低血压。

- β受体阻滞剂:如美托洛尔、普萘洛尔等,通过抑制心脏β受体,降低心率和心肌收缩力,减少心输出量,从而降低血压。

- 利尿剂:如氢氯噻嗪、呋塞米等,通过促进体内水分和钠离子的排出,降低血容

量,从而达到降压的目的。

三、药物治疗的注意事项

- 从小剂量开始:高血压患者在开始药物治疗时,应从最小剂量开始,逐步调整药物剂量,以达到最佳的降压效果,并减少药物副作用。

- 优先选择长效制剂:长效制剂具有降压平稳、持续时间长、副作用相对较少等优点,可以确保血压在24小时内保持稳定。

- 联合用药:对于单一药物治疗效果不佳的患者,可采用联合用药的方式,以提高降压效果,减少药物副作用。

四、生活方式的调整

除了药物治疗外,生活方式的调整也是高血压管理的重要组成部分。这包括:

- 改善饮食:采用低盐、低脂、高纤维的饮食方式,减少高热量、高脂肪食物的摄入。
- 增加运动:定期进行中等强度的有氧

运动,如快步走、游泳或骑自行车。

- 控制体重:通过健康饮食和增加身体活动来减轻体重。

- 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会升高血压,增加心血管疾病的风险。

- 心理健康:保持良好的心态,避免过度焦虑、紧张等情绪对血压的影响。

五、定期监测与随访

高血压患者需要定期监测血压,以便及时调整治疗方案。同时,定期进行体检,了解身体状况,及时发现并处理潜在的健康问题。

综上所述,高血压的药物治疗与生活方式的调整相辅相成,共同构成了一个全面的综合管理策略。通过科学用药、合理调整生活方式,高血压患者可以有效地控制血压,降低心血管疾病的风险,提高生活质量。

(作者单位:河北省张家口市涿鹿县张家堡镇卫生院)