

浅谈滑囊炎的超声检查

□ 归淑华

在炎症。

1. 正常滑囊的超声表现

在正常状态下,滑囊内含有少量滑液,超声图像上表现为线状或无回声区。滑囊壁薄而光滑,周围无明显血流信号。

2. 滑囊炎的超声表现

当滑囊发炎时,滑囊内滑液增多,超声图像上表现为滑囊扩张,内可见无回声区或低回声区。同时,滑囊壁增厚、水肿,周围血流信号增多。这些超声表现是诊断滑囊炎的重要依据。

三、滑囊炎超声检查中的声像图解读

不同的滑囊炎类型、部位以及炎症程度,在超声图像上呈现出不同的特征。以下将结合具体案例,详细解读滑囊炎超声检查中的声像图。

1. 肩峰下-三角肌下滑囊炎

肩峰下-三角肌下滑囊是肩部最大的滑囊,覆盖肩部大部分区域。当该部位发生滑囊炎时,超声图像上可见滑囊明显扩张,内有无回声区或低回声区。

滑囊壁增厚、水肿,周围血流信号增多。

此外,若合并肩袖撕裂,超声图像上还可显示肩袖肌腱的部分或全层撕裂。

2. 尺骨鹰嘴滑囊炎

尺骨鹰嘴滑囊位于肘后部尺骨鹰嘴与皮下软组织间,正常情况下不显示。当外伤或摩擦导致滑囊炎时,超声图像上可见滑囊扩张,内有无回声区或低回声区。滑囊壁增厚、水肿,周围血流信号增多。若滑囊内形成游离体,超声图像上还可显示游离体的存在。

3. 膝关节滑囊炎

膝关节是人体最大、最复杂的关节之一,包含多个滑囊。以髌下浅囊和深囊为例,当发生滑囊炎时,超声图像上可见滑囊扩张,内有无回声区或低回声区。滑囊壁增厚、水肿,周围血流信号增多。若合并 Hoffa 脂肪垫肿胀或髌腱止点断裂等病变,超声图像上还可显示相应的异常表现。

四、超声检查在滑囊炎治疗中的应用

超声检查不仅可用于诊断滑囊炎,还可引导滑囊积液的抽吸、滑囊内药物注射治疗等,为滑囊炎的治疗提供有力支持。

1. 滑囊积液抽吸

在超声引导下,医生可以准确地定位滑囊积液的位置,进行积液抽吸,减轻滑囊内的压力,缓解疼痛。

2. 滑囊内药物注射治疗

超声引导下,医生可将药物直接注入滑囊内,提高药物的局部浓度,增强治疗效果。

同时,超声还可实时监测药物的分布情况,确保药物准确到达病变部位。

五、滑囊炎的预防与康复

滑囊炎的预防关键在于减少关节的过度摩擦和压迫。在日常生活中,我们应注意保持正确的姿势,避免长时间保持同一姿势或重复同动作。同时,适当的体育锻炼可以增强关节的稳定性,减少滑囊炎的发生。

对于已经患上滑囊炎的患者,除了接受专业治疗外,还应注重康复锻炼。康复锻炼应在医生指导下进行,遵循循序渐进的原则,逐步恢复关节的功能。

六、结语

滑囊炎作为一种常见的关节疾病,给患者的日常生活和工作带来诸多不便。超声检查以其无创、直观、准确的特性,在滑囊炎的诊断和治疗中发挥着重要作用。

通过解读超声检查中的声像图,我们可以深入了解滑囊炎的病理变化,为患者的治疗提供有力支持。

同时,我们也应注重滑囊炎的预防与康复,减少疾病的发生,提高生活质量。在未来的医学发展中,超声检查将继续发挥其独特的优势,为人类的健康事业贡献更多力量。

(作者单位:广西柳钢医疗有限公司医院)

高血压患者的正确运动方式及注意事项

□ 陆映兰

高血压是一种常见的心血管疾病,适当的运动对于高血压患者来说是一种有效的辅助治疗方式。

通过科学合理的运动,不仅可以降低血压,还能改善心肺功能,提高生活质量。然而,高血压患者在运动过程中需要特别注意一些事项,以确保运动的安全性和有效性。本文将从运动方式、运动强度、运动时间和频率、运动环境、药物与监测等方面详细介绍高血压患者如何正确运动及相关注意事项。

一、选择适宜的运动方式

高血压患者的运动应以有氧运动为主,辅以适量的力量训练和平衡与柔韧性训练。

1. 有氧运动:有氧运动是高血压患者的首选锻炼方式,能够增强心肺功能,促进血液循环,有助于降低血压。常见的有氧运动包括散步、慢跑、游泳、骑自行车、打太极拳、跳舞等。这些运动强度适中,易于坚持,且对关节的负担较小。建议每周进行4-7次,每次持续30分钟以上,以达到最佳效果。

2. 力量训练:适量的力量训练也是有益的,可以增强肌肉力量,提高基础代谢率,有助于血压控制。但需要注意的是,高血压患者应避免进行高强度的力量训练,以免导致血

压骤然升高。可以选择一些低重量、多次数的练习方式,如使用哑铃、弹力带等进行轻度阻力训练。

3. 平衡与柔韧性训练:平衡练习如单脚站立、闭眼站立等可以增强平衡能力,预防跌倒,对老年高血压患者尤为重要。柔韧性训练如拉伸、太极等可以提高关节灵活性,减少运动损伤的风险,同时促进身心放松,有助于血压稳定。

二、控制运动强度

高血压患者在运动时应遵循循序渐进、量力而行的原则,避免过度劳累和剧烈运动。运动强度以最大心率的60%-80%为宜。可通过自测心率来判断运动强度是否合适。一般计算方法为:220减去年龄再乘以60%-80%,得出的结果即为运动时的适宜心率范围。若运动时心率超过170减去年龄,应适当降低运动强度。

三、注意运动时间和频率

高血压患者应保持规律的运动,每周至少进行3-5次运动,每次运动时间为20-60分钟。建议每周保持中等强度运动4-7次,每次持续30-60分钟。对于大多数高血压病患者,尤其是中老年人,开始时的运动量要小,

运动时间不宜过长,应循序渐进,根据病情和体力逐渐增加运动量。

运动时间宜选择在早晨或傍晚,避免在气温过高或过低的环境下运动。傍晚运动是比较合理的,因为大多数患者都是在上午或晨起之后服用降压药,傍晚时血压基本上都处于平稳状态,这时候配合运动能有效控制血压,并且运动之后产生的疲劳也有助于睡眠。

四、注意运动环境

高血压患者在运动时应注意选择温暖、干燥、通风良好的环境,避免在极端天气条件下运动,以免对血压造成不良影响。运动前做好热身,运动后进行适当的放松。避免在空气污染严重的环境中运动,以免诱发或加重高血压。

五、避免体位迅速变化

高血压患者在运动时,应避免突然从卧位或坐位变为站立位,以免引起血压急剧变化。运动过程中,如感到头晕、心慌、气促等症状,应立即停止运动,必要时寻求医生帮助。

六、定期监测血压和遵医嘱用药

高血压患者在运动前后应该定期测量血压,以确保运动不会对血压产生负面影响。如果发现血压异常升高或下降,应及时就医咨

询。高血压患者可能需要长期服用降压药物来控制血压,在使用这些药物时,应按照医生的指导进行用药,并定期复诊以调整剂量。

七、在专业医生指导下运动

为达到既有效又安全的运动治疗,高血压患者在运动前应咨询专业医生,必要时进行运动测试。医生会根据测试结果,结合患者其他病情,制定个体化运动处方。特别是具有心、脑、血管病高危因素的患者,更应在专业指导下进行运动。

八、其他注意事项

1. 饮食调节:高血压患者除了运动方式的调节外,也要注意平时的饮食调节,以低盐低脂肪、清淡饮食为主,多吃蔬菜水果。

2. 心理平衡:保持心理平衡,避免精神紧张,有助于血压稳定。

综上所述,高血压患者在运动过程中,应根据个人情况选择合适的运动方式,控制运动强度,注意运动时间和频率,选择适宜的运动环境,避免体位迅速变化,定期监测血压并遵医嘱用药。在专业医生的指导下进行运动,可以确保运动的安全性和有效性,从而有效控制高血压,提高生活质量。

(作者单位:广西梧州市中医医院)

精子弹性蛋白酶的特性及临床应用

□ 杨丹

精子弹性蛋白酶与男性生育健康的关系

1. 促进精子功能

精子弹性蛋白酶在精子与子宫内膜细胞的相互作用中发挥着关键作用。

它能够促进精子黏附并穿透子宫内膜细胞,从而实现受精过程。当精子弹性蛋白酶水平异常时,这种黏附和穿透能力可能会受到影响,导致精子无法顺利到达卵子,进而引发不孕不育等问题。

2. 反映生殖道炎症

精子弹性蛋白酶水平的变化还可以反映男性生殖道的炎症程度。当男性生殖系统发生感染或炎症时,如前列腺炎、精囊炎等,弹性蛋白酶的分泌和活性会明显增高。因此,通过检测精液中的弹性蛋白酶含量,可以辅助诊断男性生殖道感染,尤其是隐性感染,为男性不育的诊断提供可靠依据。

3. 评估精液质量

精子弹性蛋白酶水平还与精液质量密切相关。研究表明,精子弹性蛋白酶水平升高可能增加精子顶体酶活性降低,抗精子抗体水平增高,从而影响精液的正常功能。此外,精子弹性蛋白酶还与精液的pH值、精子浓度、活动力等参数存在一定的相关性。因此,通过

检测精子弹性蛋白酶水平,可以间接评估精液的整体质量,为男性生育能力的评估提供重要参考。

精子弹性蛋白酶的临床应用

1. 辅助生殖治疗

在辅助生殖治疗过程中,精子弹性蛋白酶的检测具有重要意义。对于部分精液常规检查或精浆生化检查未能发现异常的男性患者,通过检测精子弹性蛋白酶水平,可以进一步探索精子内在的原因,为制定个性化的治疗方案提供依据。

2. 生殖道感染的诊断与治疗

精子弹性蛋白酶水平的变化可以作为生殖道感染的辅助诊断指标。当怀疑男性存在生殖道感染时,可以通过检测精液中的弹性蛋白酶含量,判断感染的存在及其程度,从而指导临床用药和治疗方案的制定。

3. 男性不育的评估与预防

精子弹性蛋白酶水平的变化还可以作为男性不育的评估指标之一。通过定期检测精子弹性蛋白酶水平,可以及时发现男性生育能力的潜在问题,并采取相应的预防措施,如调整生活习惯、改善饮食结构、避免高温环境等,以维护男性的生育健康。

如何保持精子弹性蛋白酶的正常水平

为了保持精子弹性蛋白酶的正常水平,男性需要注意以下几点:

1. 保持健康的生活方式:包括合理饮食、适量运动、充足睡眠等,以维持身体的正常生理功能。

2. 避免高温环境:长时间处于高温环境可能对睾丸产生不利影响,进而影响精子弹性蛋白酶的分泌和功能。

3. 定期进行生殖系统检查:通过定期检查,可以及时发现并处理可能影响生育能力的潜在问题。

4. 遵医嘱用药:对于因疾病导致精子弹性蛋白酶水平异常的患者,应在医生指导下合理使用药物,避免盲目用药带来的不良影响。

结语

精子弹性蛋白酶作为男性生育健康的“守护者”,在精子功能、生殖道炎症、精液质量评估等方面发挥着重要作用。通过深入了解精子弹性蛋白酶的特性及其在男性生育健康中的应用,我们可以更好地认识和维持男性的生育能力,为更多家庭带来幸福和希望。同时,我们也应关注男性生育健康的整体状况,积极采取预防措施,共同推动男性生育健康的进步与发展。

(作者单位:广西贵港市人民医院)