

浅析肌骨超声技术诊断风湿病的优势

□何建宏

从古至今，风湿病一直对患者造成困扰,可能会引起患者出现关节疼痛、晨僵、关节肿胀、关节活动障碍等一系列症状,不但损害着身体健康，也明显影响到患者的生活质量。随着医学技术的不断发展,医学者拥有更多手段来探寻风湿病的奥秘，其中肌骨超声是非常重要的检查方式，不但能够有效筛查、诊断风湿病,还可以评估患者的治疗效果,为后续治疗方案的制定提供指导依据。那么,到底什么是风湿病呢? 为什么风湿病患者要做肌骨超声呢? 接下来就给大家科普一些相关知识,希望对大家有所帮助。

什么是风湿病?

风湿病不是特定的某种疾病,而是某一类疾病的总称，具体是指由于多种原因累及软骨、韧带、滑囊、滑膜、肌腱、肌肉等软组织和骨关节的疾病，可能会引起患者出现肌肉疼痛、关节疼痛等一系列症状。风湿病可能会在任何年轻段的人群中发作，但中青年女性是其主要的发作群体。风湿病的发作机制较为复杂,可能与免疫、环境、遗传等多种因素有关。多数风湿病患者在规范治疗后都能够获得良好的预后,但如果没有及时治疗,任由疾病发展,可能会导致关节功能丧失、关节畸形等不良后果。

什么是肌骨超声?

肌骨超声属于超声检查的常见类型之一。超声检查是现代医学中常用的检查方式，运用了超声波的物理特性，对患者的局部区域进行扫描,获取回声信息,并将回声信息上传至计算机系统,进行一系列处理、加工后转换成图像式信息。顾名思义,肌骨超声就是使用超声对患者肌肉、骨骼进行检查的方式,对于风湿病患者而言，肌骨超声的使用也是非常重要的。

肌骨超声诊断风湿病的优势

1.高分辨率

肌骨超声图像的分辨率较高,便于医生观察患者的患病区域。肌骨超声能够将软组织结构清晰地显示出来,包括韧带、肌腱、关节滑膜等组织,对于风湿病的敏感性较高,可以让医生准确发现病变部位，并对病变部位实施评估。

2.动态观察

相比于其他检查方式，肌骨超声能够实现对患者部位的动态观察。在肌骨超声检查中，医生能够对关节活动过程实施动态、实时的观察,从而更准确地了解患者的病情，有助于帮助患者制定出个性化的治疗方案。

3.早期发现

风湿病的早发现、早治疗是非常关键的,其中最基本的病理改变就是滑膜炎。但是在风湿病早期，很多患者的滑膜炎表现较为隐匿,很容易被误诊为滑囊炎或腱鞘炎,而肌骨超声能够对关节部位进行排查，尽早发现滑膜炎表现,从而诊断风湿病。

4.无创性

在医院检查中,很多检查方式都会给患者造成一定创伤。比如在注射造影剂时需要

5.重复性

风湿病是一种慢性疾病,患者需要接受较长时间的治疗，而治疗期间可以通过肌骨超声来评估治疗效果。肌骨超声运用了超声波的物理特性，不会对患者造成任何电离辐射，即使在短时间内反复接受检查也不会对身体造成伤害,可重复性更强。

肌骨超声在风湿病的应用方向

1.早期诊断

在肌骨超声检查过程中,即使患者没有出现明显的症状,仍然可以发现关节积液、关

节滑膜增厚等情况，这些都是风湿病的早期症状，尽早诊断并干预治疗能够有效延缓病情的发展,避免患者出现更多不良症状。

2.评估病情

肌骨超声能够对患者的病情进行评估。不同风湿病患者的病情严重程度各不相同，而在肌骨超声检查中医生可以定量评估关节积液和滑膜厚度，反映出患者的病情严重程度,并为治疗方案的制定提供依据。

3.监测疗效

在风湿病的治疗过程中,患者可以定期前往医院接受复诊，通过肌骨超声来监测治疗效果,医生可以动态评估病情的变化趋势,如果治疗效果不佳还可以及时更换治疗方案。

4.判断预后

肌骨超声还能够对风湿病患者的预后进行判断。在患者康复过程中,医生可以通过肌骨超声对患者的生活方式和康复措施实施指导,促进患者顺利康复。

综上所述,肌骨超声是诊断风湿病的重要措施，希望患者能够积极配合诊疗,早日康复。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院)

CRRT 技术解析：在重症监护室中的临床应用研究

□林沙丹

在重症监护室(ICU)这个与死神激烈博弈的战场,有一件堪称“秘密武器”的医疗技术，正悄然为危重症患者的生命保驾护航，它就是连续性肾脏替代治疗(CRRT)。对于大多数人而言,CRRT或许是一个陌生的专业术语，但在ICU医生的手中，它却能发挥扭转乾坤的强大力量，一次次将患者从生死边缘拉回。CRRT的工作原理:精准净化血液

人体的肾脏犹如一座高效运转的“净化工厂”，承担着过滤血液、清除代谢废物、调节水和电解质平衡以及维持酸碱稳定等重要职责。然而,当患者遭受严重创伤、感染、休克、急性肾损伤等重大打击时，肾脏功能往往不堪重负,陷入“罢工”状态。此时,CRRT挺身而出,模拟肾脏的工作机制,通过体外循环装置,缓慢而持续地对患者血液进行净化处理。

具体来说,CRRT 利用特殊的滤器，基于对流、弥散和吸附等原理,将血液中的水分、代谢废物、毒素以及多余的电解质等物质清除出去，同时补充人体所需的物质,从而维持机体内环境的稳定。与传统的间歇性血液透析相比,CRRT 的显著特点在于其“连续性”。它能够在较

长时间内(通常持续 24 小时或更长),以缓慢、平稳的方式对血液进行净化,更接近人体肾脏的生理工作模式，减少了对患者血流动力学的影响，使患者的身体能够更好地适应治疗过程。

CRRT 的适用病症：多领域的生命守护

1.急性肾损伤:这是 CRRT 最常见的应用领域之一。急性肾损伤可由多种原因引起,如严重感染、药物中毒、大面积烧伤等。当肾脏功能突然受损,无法有效清除体内的代谢废物和多余水分时,CRRT 能够及时介入，帮助患者度过肾脏功能恢复的关键时期。据统计,在急性肾损伤患者中,接受 CRRT 治疗的患者生存率明显高于未接受治疗的患者。

2.重症感染与脓毒症:重症感染和脓毒症患者体内会产生大量的炎症介质,这些炎症介质如同“失控的野马”,在全身循环中引发过度的炎症反应，导致多器官功能障碍综合征(MODS)。CRRT 可以通过吸附和滤过的方式，清除血液中的炎症介质,调节机体的免疫反应,减轻炎症对器官的损伤，为患者的救治争取宝贵时间。

3. 急性呼吸窘迫综合征(ARDS)：ARDS 患者的肺部会出现严重的渗出和水肿,导致呼吸功能衰竭。CRRT 通过对液体平衡的精确调节，能够减轻肺间质水肿,改善肺部的气体交换功能,同时清除体内的炎症介质,缓解全身炎症反应,对 ARDS 患者的呼吸功能支持起到重要作用。

4.多器官功能障碍综合征(MODS)：MODS 是危重症患者常见且严重的并发症，涉及多个器官系统的功能障碍。CRRT 能够针对 MODS 患者复杂的病理生理变化,从多个方面进行干预,如清除毒素、调节酸碱平衡、维持水电解质稳定等,为各器官功能的恢复创造有利条件。

CRRT 的治疗优势：全方位呵护患者

1. 血流动力学稳定：由于 CRRT 是缓慢、持续地进行血液净化,对患者的血流动力学影响极小。这对于那些血流动力学不稳定的危重症患者，如严重心力衰竭、休克患者来说,尤为重要。它能够在不加重心脏负担的情况下，实现对体内环境的有效调节。

2.精准的液体管理:危重症患者往往存在复杂的液体平衡问题，过多或过少的液体都会对患者的病情产生不利影

响。CRRT 能够根据患者的具体情况,精确地控制液体的出入量，实现精准的液体管理，有助于维持患者的循环稳定和器官灌注。

3. 清除炎症介质：如前文所述，CRRT 在清除血液中的炎症介质方面具有独特优势。通过调节免疫反应,它能够减轻全身炎症反应综合征，降低多器官功能障碍的发生风险，提高患者的救治成功率。

4. 营养支持与代谢调节：在 CRRT 治疗过程中,可以根据患者的营养需求，补充适量的营养物质，同时清除代谢废物,维持机体内环境的稳定,为患者的康复提供良好的代谢基础。

CRRT 作为重症监护室里的秘密武器,以其精妙的工作原理、广泛的适用病症和显著的治疗优势，在危重症患者的救治中发挥着不可替代的作用。它为那些生命垂危的患者带来了生的希望,让我们看到了现代医学科技在守护生命过程中的无限可能。随着科技的不断进步,相信 CRRT 将不断完善和发展，为更多危重症患者点亮生命之光。

(作者单位:广西医学科学院·广西壮族自治区人民医院)

冠心病患者的情绪管理

□沈茂

冠心病可以说是一场心脏与生活方式的长期对话，确诊冠心病的患者往往更关注疾病的治疗，而忽略一个隐形的“幕后推手”——情绪。焦虑、紧张、恐惧等不良情绪不仅会加重心脏负担，而且可能会成为诱发心绞痛急性发作的导火索。

对于患者和家属而言，学会如何在日常生活中进行情绪管理，无异于为心脏撑起一把“保护伞”。对此,本文将从科学视角和实际生活出发，为大家探讨情绪管理的关键方法，帮助各位在对抗疾病的路上走得更为稳健。

心脏与情绪：看不见的纽带

心脏不仅是人体的“动力泵”，更是身体对情绪反应最敏感的器官之一。当人感到紧张或愤怒时，身体就会释放大量肾上腺素及儿茶酚胺等物质,导致心跳加速、血压升高。对于冠心病患者来说,这种变化便相当于给脆弱的血管增加额外负担，可能诱发心绞痛或心肌梗死。尤其是长期处于焦虑状态的人，体内持续的炎症反应更会加速动脉硬化进程，让原本狭窄的血管雪上加霜。

而且需要特别注意的是，并非所有的

情绪都有害。适度的紧张能帮助我们保持警惕,但问题在于“度”——当焦虑长期占据主导地位,身体便会持续处于“战或逃”的应激模式，这种高负荷状态对心脏康复极其不利。因此,患者就需要学会区分健康情绪波动与病理性的情绪失控，并通过科学方法来为心灵“减负”。

焦虑的早期信号：从身体到心理的警示

许多冠心病患者最初并不认为自己存在情绪问题，有人将频繁的心悸归因于气候变化，有人因睡眠变差而责怪药物副作用。但事实上,身体早已发出信号:持续的手心出汗、肌肉紧绷、难以专注,或是总感觉“胸口压了块石头”——这些细节都在提示情绪问题可能已悄悄越界。

而心理层面上的变化更为隐蔽，部分患者会过度关注身体症状，稍有不适就怀疑病情恶化；另一些人则因为担心拖累家人而陷入自责。家属也容易被焦虑的阴影笼罩,比如过度限制患者活动,或反复提醒“你不能激动”，这反而加重了患者的心理压力。因此，及时发现这些信号便至关重要。大家可以通过每日花几分钟来记录身

体和情绪状态，区分哪些是真实的病理症状,哪些是情绪放大的结果,从而避免陷入“越怕越糟”的循环。

情绪管理的三大实用技巧

1.用呼吸为心脏降压

深呼吸作为最简单有效的情绪调节工具,在紧张时,人体的呼吸就会变得短而急促,进一步加剧缺氧感。此时便可尝试“478 呼吸法”，即吸气 4 秒,屏息 7 秒,呼气 8 秒。这一方法旨在通过延长呼气时间激活副交感神经,来帮助身体从紧张模式切换到放松状态。每天练习 2-3 次,尤其在早晨起床或晚间休息前进行，便能形成对焦虑的“条件反射式缓解”。

2.重塑思维：树立正确认知

持续的焦虑往往都源于对疾病的灾难化想象。“我的心脏随时可能停跳”“再发病就沒救了”,这些念头会像滚雪球般带来更大的恐慌。此时,大家可以通过现实检验来打破这种恶性循环,比如说写下这些担忧,然后逐一回答“发生的概率有多大”“我能做哪些应对准备”。当患者意识到九成以上的灾难预判并不会真实发生时，思维就会逐渐回归理性轨道。

3.建立日常生活的“情绪安全阀”

规律的生活节奏本身就能提供安全感。在平常,建议患者可以制定包含轻量运动(如散步)、兴趣爱好和社交互动的每日计划。不过需特别注意的是,活动选择应以“适度愉悦”为标准——比如养花、听音乐或整理旧照片,而非强迫自己完成高强度任务。家属也可以协助创造稳定的生活节律,如固定用餐时间、共同参与放松活动，通过可预测的环境来降低焦虑触发点。

综上所述，冠心病的治疗从来不只是药物与手术的故事，它更是一场关于如何与身心和谐共处的修行。通过科学的情绪管理方法，患者不仅能降低冠心病急性发作的风险,更能找回对生活的掌控感。在这个过程中,有意识地观察情绪、接纳脆弱、建立健康的生活模式，也是每个人都可习得的能力。记住,心脏的健康不仅需要精心的医疗呵护，更需要一颗懂得自我关爱的从容之心——这种力量，终将成为抵御疾病最温暖的铠甲。

(作者单位:广西壮族自治区人民医院心血管内科)