

超声体检：及早发现疾病

□任秀东

超声体检是一种重要的预防性检查方法,它可以帮助我们提早发现身体问题,及时采取相应的措施进行干预,从而达到呵护健康的目的。

超声体检简介
超声体检是利用超声波的原理对人体的各个部位进行探测和检查,以评估器官、组织的形态、功能和结构是否正常。超声体检具有无创、无痛、安全、便捷等特点,适用于各个年龄段和各种人群。

超声体检的适用范围
女性健康检查 超声检查是女性常规体检的重要组成部分。通过超声检查可以观察子宫、卵巢等生殖器官的大小、形态及内部回声等情况,帮助医生发现子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位症等多种常见妇科疾病。

孕期产检 在孕期,超声检查是观察胎儿发育情况的重要手段。通过定期的超声检查,可以了解胎儿的生长速度、羊水状况、胎盘位置等信息,帮助医生及时发现胎儿发育异常或潜在的健康风险。

心脏疾病筛查 心脏超声检查可以帮助医生了解心脏的结构和功能,诊断各种心脏疾病,如高血压性心脏病、心脏瓣膜疾病、心脏病等。对于有家族心脏病史或高血压病、

糖尿病等慢性疾病的人群,定期进行心脏超声检查,可以及早发现潜在的心脏问题。

腹部脏器检查 超声波可以穿透人体软组织,显示腹部脏器的形态结构和功能状态。通过超声检查,可以诊断肝、胆、脾、胰等腹部脏器的常见疾病,如脂肪肝、胆囊结石、胰腺炎等。

甲状腺和乳腺检查 超声检查是甲状腺和乳腺疾病筛查的重要手段。通过高频超声可以清晰地显示其形态、结构及血流情况,有助于发现甲状腺结节、甲状腺弥漫性病变、乳腺良性肿瘤等疾病。

运动医学与康复 超声可以直观清晰地观察到肌肉、骨骼、肌腱韧带以及周围的神经,为运动损伤和康复提供重要信息。通过超声检查,可以诊断肌肉拉伤、肌腱炎、关节炎、滑囊炎等疾病,并可以对肌肉和韧带的运动做实时动态的观察,并评估康复治疗的效果。

泌尿系统检查 通过超声检查可以观察肾脏、膀胱、前列腺等泌尿系统器官的形态、结构等,帮助发现结石、肿瘤等疾病。

血管疾病筛查 血管超声检查可以帮助发现动脉粥样硬化、血管狭窄或阻塞等血管疾病。对于有高血压病、高脂

血症等高危人群,定期进行血管超声检查,有助于预防心血管疾病。

超声体检的优势
无创性 超声体检不需要穿刺或注射造影剂,对人体无损伤,适用于各种年龄和体质的人群。对于孕妇、儿童等特殊人群,超声体检尤为安全。

无痛性 超声体检过程中无疼痛感,患者可在舒适的状态下完成检查。对于部分敏感部位的检查,如妇科、泌尿系统等,超声体检还可以减轻患者的紧张情绪,提高检查的舒适度。

无放射性 超声体检不使用放射性物质,对人体无辐射危害,适用于孕妇和儿童等特殊人群。对于长期接受放射性检查的患者,超声体检可以减少辐射对身体的影响。

安全性高 超声体检对人体无副作用,可反复进行检查,具有较高的安全性。对于一些特殊人群,如心脏病患者、肾功能不全患者等,超声体检可以避免使用对身体有潜在危害的药物或造影剂。

快速准确 超声体检结果快速可靠,可为临床诊断提供重要依据。对于一些急性疾病,如急性阑尾炎、胆囊炎等,超声体检可以及时发现病变部位,为患者争取治疗时间。

经济实惠 超声体检费用

相对较低,普及率高,为广大患者提供了经济实惠的检查手段。

应用范围广泛 超声体检适用于各种器官和系统的检查,如心血管系统、消化系统、泌尿系统、妇科、产科等。此外,超声体检还可以用于肿瘤筛查、外伤检查、血管疾病诊断等领域。

可重复性 超声体检具有较好的可重复性,同一部位的多次检查结果相对稳定。这对于需要长期随访的患者来说尤为重要,可以为医生提供更准确的诊断依据。

动态观察 超声体检可以动态观察器官、组织的形态、功能和结构变化情况,有助于评估治疗效果和监测病情进展。

个性化检查方案 根据患者的具体情况和需求,可以制定个性化的检查方案,以满足不同人群的需求。

高分辨率图像 超声体检可以获得高分辨率的图像,有助于医生更准确地诊断疾病和评估病情。

超声体检的注意事项

空腹检查 在进行腹部超声检查前,患者需要空腹,以避免食物对检查结果的影响。通常需要在检查前至少8小时禁食。在进行妇科超声体检前一般多需要排空膀胱,除未婚者需充盈膀胱,以免影

响检查结果。

避免剧烈运动 在进行超声检查前,患者需要避免剧烈运动,以免影响检查结果的准确性。特别是在进行腹部超声检查时,剧烈运动可能会导致胃肠道的气体干扰检查结果。

穿着舒适的衣服 在进行超声检查时,患者需要穿着舒适的衣服,以便于进行检查。建议穿宽松、易于穿脱的衣服。

配合医生检查 在进行超声检查时,患者需要配合医生进行检查,以便医生能够准确地判断病情。在检查过程中,患者需要放松心情,避免紧张和焦虑情绪,并按照医生的指示进行相应的动作和配合。

定期复查 对于一些潜在的疾病和病变,医生会建议定期复查以监测病情进展和治疗效果。患者需要按照医生的建议进行定期复查,以便于及时发现和治疗疾病。

综上所述,超声体检是一种非常重要的预防性检查方法,它可以帮助我们提早发现身体问题及时采取措施进行干预,以达到呵护健康的目的。笔者提醒大家要重视身体健康,定期进行体检及时发现和治疗疾病才能更好地享受健康的生活。

(作者供职于山东省慢性病医院)

如何快速掌握急救技巧

□张志新

急病猛于虎,急诊外科的医务人员是关键时刻的守护者。在生死攸关的刹那,急救技巧的实施关乎患者的安危。

了解急救
提到急救,很多人首先想到的是电视剧里掐人中穴的场景。但实际上,急救远不止如此。在急诊外科护理中,每一个细节、每一个动作都可能影响到患者的生死。因此,掌握正确的急救技巧,不仅能帮助自己,还可能帮助别人。

心脏骤停 如果有一天,你在公园、办公室或者家里,突然有人

倒地不起,这很可能是心脏骤停。这时,迅速的反应和正确的急救措施是挽救生命的黄金法则。心肺复苏(CPR)是关键。通过胸外按压和人工呼吸,可以暂时替代心脏和肺的功能,为专业救援争取时间。

出血不止 伤口出血是常见的急症之一。遇到这种情况,我们要冷静判断出血量和出血部位。如果是小伤口,可以通过压迫止血法来控制出血量;对于大伤口或动脉出血,则需要使用止血带或止血粉等工具进行止血。在紧急情况下,甚至可以用身边的衣物进行适

当的加压包扎。

骨折 骨折是一种常见的外伤。当不幸发生时,妥善固定和随意搬运是至关重要的。对于骨折患者,要保持其呼吸道通畅,然后根据骨折部位选择合适的固定方式。在搬运时,要特别注意避免加重伤情,尽量保持平稳,尽快送往医院。

中暑与低体温 急诊外科护理中,中暑和低体温都是常见的急症。中暑时,患者会出现高热、脱水等症状;而低体温则多发生在严寒环境下,可能导致患者体温过低、冻伤等。对于中暑患者,要迅

速降温、补充水分;对于低体温者,则需要保暖,提高环境温度,同时注意不要让患者大量出汗,避免出现脱水。

吞食异物 儿童和老年人容易发生吞食异物的情况。如果儿童吞下了玩具的小零件或老年人误吞了假牙等物品,先安抚儿童和老年人的情绪,并尝试让儿童或老年人喝一些油性的液体,如橄榄油或蜂蜜水,这有助于将异物推向胃部。如果无效或出现呼吸困难等症状,应立即前往医院就诊。

如何应对突发情况
要想在紧急关头能够迅速应

对,平时的准备非常重要。建议大家平时多了解一些急救知识,掌握基本的急救技巧。此外,家中或办公室应备有常用的急救工具和药品,如创可贴、绷带、止血带等,定期检查其有效期并更换也是必不可少的步骤。

总之,急诊外科护理不仅仅是医务人员的职责,每个人都可以成为自己和他人的守护者,掌握急救技巧、关注生命安全,为自己和家人筑起一道坚实的健康防线。

(作者供职于山东省临清市人民医院)

手术室护理的应急处理

□李玉红

手术室是医院中关键的环节之一,而在手术过程中,意外情况时有发生。良好的应急处理能力对患者和医务人员的安全非常重要。

无论多么缜密的准备工作,手术室中仍然会面临许多意外情况,如,患者可能会突然发生过敏反应、出现心跳骤停等紧急状况。这些紧急情况不仅需要医务人员迅速而准确地做出反应,还需要他们掌握正确的操作技巧来拯救患者的生命。

快速反应,稳住阵脚。在手

术室里,时间就是生命,当突发状况出现时,医务人员首先要做的就是快速反应,确保自己能够迅速进入“战斗状态”。这不仅要求他们具备扎实的专业知识和丰富的经验,还需要一颗在关键时刻能够保持冷静的强大内心。

术中大出血
想象一下,手术刀下突然涌出的鲜血,医务人员迅速进入“红色警戒”。这个时候,会迅速为患者补充血液,保证其生命体征的稳定,同时,他们还要密切关注出血部位和原因,确保医生能够有针对

性地止血操作,一场关于生命的“血液保卫战”就此展开。

心脏骤停
突然的心脏骤停对于手术室来说无异于一场“地震”,在这场与死神的赛跑中,医务人员要迅速进行心肺复苏,配合进行除颤,他们用专业的技能和无畏的勇气,为患者争取每一分、每一秒的生存机会。在这场与死神的搏斗中,每一次心跳的恢复都是对生命的最大尊重。

过敏反应
对于那些对药物过敏的患者

来说,手术室中的每一次注射都可能引发过敏反应。医务人员就像是过敏反应的“雷达”,时刻警惕着患者的任何不适。一旦出现过敏症状,他们会立即停止致敏药物的输注,给予抗过敏药物和对症治疗。在这场与过敏的战斗中,医务人员化身成抗敏英雄,守护着患者的生命安全。

术中休克
当患者因失血过多或感染等原因陷入休克时,医务人员会迅速为其补充血容量,稳定血压。他们密切监测患者的生命

体征,确保血管活性药物和抗感染治疗的有效实施。

手术室护理的应急处理对于保护患者的生命安全非常重要。医务人员应该具备基础生命支持技能,能够有效地处理突发情况。提前做好准备工作,建立严密的应急预案,并不断加强应急处理的培训与演练。我们才能在手术室的护理工作中做到高效、安全地应对各种突发情况。

(作者供职于山东省淄博市淄川区中医院)

应对心理困境的有效支撑策略

□张月芳

在生活的道路上,我们总会遇到各种各样的困境和挑战。这些困境可能来自工作、家庭、财务、人际关系等各个方面,让我们感到压力、焦虑、无助等。然而,科学证明通过一些有效的心理支撑策略,我们可以更好地应对这些困境,重新找回内心的平静和力量。

接受自己的情绪
当面临困境时,我们很容易陷入消极的情绪中,如恐惧、焦虑、沮丧等。这些情绪是正常的反应,我们要学会接受它们,而不是抵制或否认。接受自己的情绪可以帮助我们更好地理解自己的需求和感受,从而更好地应对困境。

培养技能
培养应对困境的技能。不同的人在面对困境时会有不同的应对方式。通过了解我们的思考和行为。通过深呼吸、冥想、瑜伽等放松技巧,我们可以缓解紧张情绪,调整心态,更好地应对困境。

积极寻求支持
面对困境时,我们会感到孤独和无助。这时,与亲朋好友分享自己的感受,寻求他们的支持和建议,可以帮助我们缓解压力,获得新的视角和思路。如果感觉自己的情绪无法得到有效排解,寻求专业心理咨询也是一个很好的选择。

制订目标和计划
制订合理的目标和计划。有时候,困境之所以让我们感到困扰,是因为我们不知道该如何前进。制订明确、可行的目标和计划,可以帮助我们明确方向,逐步走出困境。同时,完成目标的过程中也能带给我们成就感,提升自信心。

保持乐观的心态
乐观的心态能帮助我们更好地应对困境,看到问题的另一面。通过培养积极的

你了解多少荨麻疹的知识

□徐作俊

荨麻疹是一种常见的皮肤疾病,常常让人感到奇痒难忍。然而,许多人对荨麻疹的了解仅限于表面,对其成因、症状、治疗方法等相关知识,知之甚少。

荨麻疹的成因
过敏反应 食物、药物、尘螨等过敏原,可能导致机体产生过敏反应,引发荨麻疹。
感染 病毒、细菌等感染也可能引起荨麻疹。
自身免疫疾病 某些自身免疫疾病可能导致荨麻疹。
其他因素 如精神压力、物理刺激等情况也可能引发荨麻疹。

荨麻疹的症状
荨麻疹的主要症状为皮肤上出现红色风团,伴随剧烈瘙痒。风团通常在数小时内自行消退,但可能不断出现新的风团。严重时,荨麻疹可能引发呼吸困难、腹痛等症状,甚至导致休克。

荨麻疹的治疗
避免过敏原 找出并避免接触过敏原是预防荨麻疹的关键。可通过过敏原检测来了解自己已对哪些物质过敏。

药物治疗 口服抗组胺药物如西替利嗪、氯雷他定等可以有效缓解荨麻疹症状。症状严重时,可考虑使用糖皮质激素类药物。

外用药物 炉甘石洗剂、地塞米松乳膏等药物可缓解皮肤瘙痒。

其他治疗 如针对感染引发的荨麻疹,需进行相应的抗感染治疗。某些慢性荨麻疹患者可能需要接受脱敏治疗。

预防与日常护理

预防荨麻疹的措施包括保持室内清洁,避免接触过敏原,加强锻炼提高免疫力等。日常护理中,应保持皮肤清洁干燥,避免过度搔抓,以免引发感染。同时,保持良好的作息和饮食习惯,有助于预防荨麻疹的发作。

荨麻疹患者的心理调适
荨麻疹作为一种慢性疾病,常常给患者带来极大的心理压力。除了生理上的痛苦,患者还可能面临情绪困扰,如焦虑、抑郁等。因此,心理调适在荨麻疹管理中同样重要。

了解疾病 通过了解荨麻疹的成因、症状、治疗方式等相关知识,可以减少患者对疾病的恐惧和误解,从而更好地应对荨麻疹。

寻求社会支持 与亲友分享自己的经历,寻求他们的理解和支持,有助于减轻心理负担。

放松技巧 学习并运用放松技巧,如深呼吸、冥想、瑜伽等,有助于缓解焦虑情绪,提升生活质量。

保持积极心态 保持乐观、积极的心态,相信自己能够战胜疾病,这对于心理康复非常重要。

专业心理咨询 如感到情绪问题严重,不妨寻求专业心理咨询师的帮助,他们可以提供更具针对性的建议和支持。

荨麻疹虽然会给患者带来不小的困扰,但只要我们对其有足够的了解,采取科学的应对方式,就能有效地减轻症状,维护皮肤健康。同时,关注心理调适,同样有助于提高荨麻疹患者的生活质量。大家应积极面对这一皮肤问题,用知识和积极的心态为自己和家人的健康保驾护航。

(作者供职于山东省潍坊市人民医院)