

专家释疑

带您了解超声检查

B超和彩超检查
是否相同

B超学名为二维超声,亦称为灰阶超声,能显示人体组织或器官在一个切面上的解剖结构,还能实时动态显示组织结构,彩超亦称彩色多普勒超声,用于探测人体红细胞的流动速度、方向以及分布,主要以红色或蓝色表示血流方向,彩超是在B超检查基础上叠加了彩色血流。彩超图像一般为黑白的,检测血流时用多普勒技术才显示红色或蓝色。

超声检查是否
对人体有损害

超声检查是一种比较安全的医学成像技术,短期接受超声波通常不会对身体健康造成影响。

无痛。超声检查是一种非侵入性的检查方法,它通过探头将超声波传输到人体组织中,并接收回波来生成图像,无

不适和痛感。

无辐射。超声波是一种声波机械波,具有声波的特性,在传导过程中发生反射、衍射、散射,这些对人体没有任何伤害,超声波没有电离辐射。

无副作用。超声波在常规使用下没有明显的副作用。它不会对身体组织产生有害的影响,也不会引起组织损伤或变异。

超声能检查
哪些项目

彩超检查范围很广,从头到脚包括心脏、血管、消化系统、妇产科、浅表组织、肌肉骨骼等都可以用超声检查,例如心脏彩超,可以检测心脏大小、结构,心脏瓣膜情况,心脏内血流情况,可以排除心肌病、先天性心脏病、心脏肿瘤等;血管彩超可以检查血管内血流充盈情况、血流频谱有无异常、动脉血管有无硬化及斑块形成、静脉有无血栓形成等。

肝胆胰脾彩超检查
为何要空腹

在进行肝胆胰脾的超声检查时,通常要求患者保持空腹。在空腹8-12小时状态下进行超声检查,胆囊充盈状态,胆囊壁光滑有张力,内部透声好,可以帮助医生较好地检查胆囊有无病变,进食后可诱发胆囊萎缩,胆汁排出造成胆囊塌陷,无法清晰、准确显示胆囊图像。

另外,进食后胃肠道内容物及腹腔气体增多,影响超声波穿透。空腹状态可以减少超声波在通过腹部时被食物阻挡的可能性,从而提供更好的可视化,保持空腹还可以减少胃和肠道内的气体含量,使超声波能够更好地穿透和显示肝、胆、胰和脾。

为何有的超声检查
要憋尿

需要憋尿的超声检查有泌尿系统(包括肾、输尿管、膀胱、



男性包括前列腺),盆腔(子宫)。

憋尿就是把膀胱充盈起来,膀胱没有皱褶,这样可以清晰显示膀胱内有无异常回声。前列腺、子宫及附件则是以膀胱作为透声窗,膀胱充盈可以更好地观察这些器官结构,从而提供更清晰的图像,有助于评估子宫、卵巢、前列腺等盆腔器官的结构和异常情况。有时候膀胱并不作为单独检查项目,主要在泌尿系统及盆腔检查项目中出现,所以这些项目需要憋尿,单独检查肾脏时不需要憋尿。

安国市中医院超声科 刘倩

用药知识

益生菌不能
长期服用

益生菌具有调节肠道菌群平衡、调理肠胃功能等作用,是肠道中有益菌群的一部分。慢性腹泻、肠炎、急性胃肠炎等疾病患者,在医生的指导下适当补充益生菌,可帮助改善肠道微生态环境,重新建立肠道菌群平衡,维护肠道健康。但如果长期服用,反而会干扰肠道自身的基本调节能力,时间长了会产生依赖性,导致胃肠道菌群紊乱,影响人体的消化和吸收能力。因此,正常人群无需额外补充益生菌,有消化道溃疡、胃炎等疾病人群更不宜服用益生菌。

需要注意的是,益生菌本质上还是“细菌”,如需服用,建议在饭后半小时,水温不超过40℃。此外,抗生素可以杀死益生菌,所以应用抗生素的同时,会很大程度降低益生菌的作用。

吕洪波/文

胆囊疾病或是“吃”出来的



胆囊结石和胆囊炎是较为常见的两种胆道疾病。胆囊结石主要是胆固醇结石或者是以胆固醇为主的混合性结石。胆囊炎可分为急性胆囊炎和慢性胆囊炎,一般是指有胆囊结石或者其他因素导致的胆囊内发生急性或者慢性炎症的过程。

胆囊结石和胆囊炎通常是由于不良的生活习惯和饮食习惯导致的。主要因素见于以下几种:

1.不吃早餐。正常情况下,在进食以后,胆囊会定时排出胆汁。长期不吃早餐,胆囊排出胆汁的功能会有所下降,胆汁长期积聚在胆囊内,刺激胆囊壁,会引起胆囊炎,胆囊炎长期反复发作,会导致胆汁沉积,形成胆囊结石。

2.高脂肪饮食。有些人不注重荤素搭配,偏爱吃肉类食物,此类人群在长期摄入高脂肪食物时,会增加血液中的胆固醇,进而导致胆汁中的胆固醇饱和度增高,形成胆囊结石。

3.高糖饮食。长期过量摄

入甜品会使胰岛素分泌过多,使多余的胆固醇沉积在胆囊内,胆汁酸分泌过少,使胆汁无法排出,形成胆结石。

4.摄入蛋白质过少。蛋白质可以提高人体的新陈代谢,蛋白质中的一些特殊物质,如酶和磷脂等能够有效地抑制结石形成,有利于胆汁的排出。当摄入的蛋白质过少时,会导致肝脏功能发生变性,影响肝细胞功能,形成结石。

5.乱吃避孕药。乱吃避孕药容易增加患胆结石的风险,主要是由于避孕药属于一种激素类药物,长期服用会影响胆囊的收缩和排空功能,加重胆汁的淤积,同时还会影响肝脏的功能,肝脏发生脂肪变性时,会导致胆汁中胆固醇含量增加,增加胆结石形成的风险。

6.饮水过少。水有利于加

速胆汁的排出。如果长期不饮水,胆汁浓度会变高,就容易形成胆结石。此外,如果长期饮用含有大量钙离子水,会导致胆汁中钙离子浓度增加,影响胆汁的排出,进而引发胆结石。

7.吸烟和过量饮酒。烟酒中有许多有害成分,会导致体内的代谢功能紊乱,损伤肝功能,破坏肝脏中的胆红素酶,使肝脏合成和分泌胆汁的功能下降,胆汁排出受限。酒精还容易刺激胃肠道和胆道,引发胆道痉挛。大量饮酒还会损伤神经系统,影响胆囊的收缩功能,导致胆结石的发生。

为了预防胆囊结石和胆囊炎的发生,需要养成良好的饮食习惯。日常饮食中,要适当限制脂肪和胆固醇的含量,少吃油腻食物,多吃新鲜蔬菜,水果要适量,选择水果时要区分高糖和低糖水果,高糖水果要尽量少吃。少坐多运动,保持愉快的心情,也有利于胆汁的排出,维持胆囊的正常功能。

唐山市开滦总医院肝胆外科 张瑞波

糖尿病患者如何
进行情绪管理

糖尿病患者更容易出现焦虑、悲伤、生气、害怕等情绪,而任何一种情绪的波动都会对血糖产生不利影响。那么糖尿病患者如何管理自己的情绪呢?

1.采用深呼吸的方法。当情绪波动时,深深地吸一口气,慢慢地呼气,这个过程能使紧张的肌肉很快得以放松。

可以找一个合适的位置站好或坐好,身体自然放松;慢慢地吸气,吸气的过程中感到腹部慢慢地鼓起,腹部鼓起最大限度时慢慢向外呼气。此动作可重复数次,直到放松为止。

2.转移注意力。转移自己的注意力,做自己想做的事、感兴趣的事,如听音乐、唱歌、跳舞、室外运动、外出旅游等。

3.适当宣泄情绪。找到适合自己的发泄方式,想哭就哭,哭能缓解不良情绪,让情感得以抒发,强忍不哭反而有害身体健康,泪水可以带走体内的有害物质,也能缓解悲伤和紧张。

遇到烦恼,可以找个知心朋友倾诉,把想说的说出来,这样可以使心情平静下来。也可以找个代替物进行发泄,比如摔橡皮泥等。

4.学会让步。每个人都有优点和缺点,要学会自我批评,不要把责任全推到别人身上。对于琐碎小事,没有必要花大量时间去纠结。

5.适当放松自己。需要求助时,多与家人、朋友沟通,必要时遵医嘱用药。

6.香氛缓解。闻带香气的植物和物品。香气能抑制大脑边缘系统的神经细胞,舒缓神经紧张和心理压力,养花、种种草,也是缓解情绪的方法。

心理健康也是糖尿病管理中的一部分,及早发现和缓解不良情绪,摆脱不良心理,不但有助于提高糖尿病患者的生活质量,也有助于病情控制,降低糖尿病并发症风险。

北京老年医院内分泌科 主管护师 马艳红

图说
我们的
价值观我
友善
人
以福富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善人福
我福

梧桐画社供稿

中宣部宣教局

人民日报 漫画刊
中国网络电视台