

# 腰疼时应该如何缓解

□崔晓伟

腰疼是许多人都会遇到的问题,尤其是在现代社会,由于长时间久坐、坐姿不正确、缺乏锻炼等原因,导致越来越多的人出现腰疼症状。腰疼不仅影响我们的日常生活,还可能导致一些严重的健康问题。因此,了解如何缓解腰疼是非常重要的。本文将为您介绍一些有效的缓解腰疼的方法。

首先,要了解腰疼的原因。腰疼可能是由多种原因引起的,如肌肉劳损、椎间盘突出、腰椎滑脱、骨质增生等。要想缓解腰疼,首先要找出引起腰疼的原因,然后有针对性地进行治疗。

## 肌肉劳损

长时间保持同一姿势,或重复性腰部运动,都可能导致腰部肌肉劳损。在这种情况下,可以

通过以下方法缓解腰疼。  
**热敷** 使用热水袋或电热毯进行热敷,可以促进血液循环,缓解肌肉疼痛。

**按摩** 轻柔地按摩腰部肌肉,可以帮助放松肌肉,缓解疼痛。

**休息** 适当休息,避免过度使用腰部肌肉,有助于肌肉恢复。

## 椎间盘突出

椎间盘突出是指椎间盘的髓核突出到纤维环之外,压迫神经根或脊髓,引起腰痛。

**药物治疗** 在医生的指导下,可以使用非处方药,如布洛芬等,消炎止痛,以减轻疼痛和炎症。

**物理治疗** 在专业物理治疗师的指导下进行腰部牵引、电刺激等治疗,可以帮助缓解疼痛。

**康复训练** 进行有针对性的康复训练,如腰部肌肉锻炼、核心

肌群训练等,可以帮助恢复腰部功能。

## 腰椎滑脱

腰椎滑脱是指椎椎之间的关节失去稳定性,导致椎体移位。在这种情况下,可以通过以下方法缓解腰疼。

**手术治疗** 在医生的指导下,进行腰椎融合手术等治疗,恢复腰椎的稳定性。

**保守治疗** 在医生的指导下,使用支具、药物治疗等方法,减轻疼痛和稳定腰椎。

## 骨质增生

骨质增生是指骨骼的生长过程中出现异常,导致骨头边缘出现尖锐的突起。在这种情况下,可以通过以下方法缓解腰疼。

**药物治疗** 在医生的指导下,使用非处方药如钙剂、维生素D

等药物,改善骨质状况。  
**物理治疗** 在专业物理治疗师的指导下进行腰部牵引、电刺激等治疗,可以有效缓解疼痛。

**生活方式调整** 保持良好的生活习惯,如戒烟、限制饮酒、保持适当体重等,有助于改善骨质状况。

## 如何预防

**保持正确的坐姿** 长时间保持正确的坐姿,可以减轻腰部压力,预防腰疼。正确的坐姿应该是背部挺直,双脚平放在地面上,双肩放松。

**加强锻炼** 定期进行有氧运动和力量训练,可以增强腰部肌肉的力量和耐力,预防腰疼,如游泳、瑜伽等。

**控制体重** 体重过重会增加腰部的压力,导致腰疼。通过合

理饮食、适度锻炼,将体重控制在正常范围内,可以预防腰疼。

**注意休息** 长时间保持同一姿势或过度使用腰部肌肉,都可能导致腰疼。因此,要注意休息,避免过度劳累。

**使用辅助工具** 在进行重物搬运等活动时,可以使用腰带等辅助工具,减轻腰部压力。

腰疼是一种常见的健康问题,了解其原因并采取相应的措施进行缓解是非常重要的。通过保持正确的坐姿、加强锻炼、控制体重、注意休息、使用辅助工具等方法,可以有效地预防和缓解腰疼。当然,如果腰疼持续不减或症状加重,应及时就医,以便得到专业的诊断和治疗。

(作者供职于商丘市第三人民医院骨科)

# 妇科超声都查啥

□郭江红

妇科超声检查是一种非侵入性的医学检查方法,通过超声波的高频振动来观察和评估女性生殖器官的结构、形态和功能。它可以帮助医生发现和诊断各种妇科疾病,并提供重要的参考信息。本文将围绕妇科超声检查进行探讨,包括原理和方法、应用领域、检查前后的准备和注意事项等。

## 妇科超声检查的原理和方法

妇科超声检查是基于超声波的回声原理而进行的。其主要原理是利用超声波在不同组织或结构上的传播和反射特性,通过接收器接收反射回来的超声波信号,再由计算机图像处理系统将这些信号转化为可视化图像。

## 妇科超声检查的应用领域

**子宫和附件的疾病** 妇科超声检查可以帮助医生发现和评估子宫和附件的疾病,如子宫肌瘤、

子宫内膜增厚、卵巢囊肿、多囊卵巢综合征等。医生通过超声图像的观察和分析,可以判断病变的大小、位置和性质,为治疗方案的确定提供重要依据。

**妊娠的监测和评估** 妇科超声检查可以用于妊娠期间的胎儿监测和评估,包括胎儿的发育、位置、胎盘情况等。医生通过超声图像的观察和分析,可以判断胎儿的健康状况、胎盘的位置和功能等,提供及时的医学指导和干预措施。

**不孕症的评估和治疗** 妇科超声及子宫输卵管超声造影检查

可以用于不孕症患者的评估和治疗,帮助医生发现评估子宫和卵巢的异常情况,确定是否存在影响受孕的因素,为制订不孕症的治疗方案提供依据。

**妇科恶性肿瘤的筛查和评估** 妇科超声检查可以用于妇科恶性肿瘤的筛查和评估,如宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌等。医生通过超声图像的观察和分析,可以发现病变的形态和性质,进行初步筛查和评估,为进一步检查和治疗提供参考。

**妇科超声检查的准备和注意事项** 准备工作 在进行经阴道超

声检查之前,患者需要排空膀胱,以便更好地观察子宫和附件的情况。在进行经腹超声检查之前,患者需要禁食,以减少肠道气体对检查结果的影响。

**检查前的注意事项** 在进行妇科超声检查前,患者需要告知医生自己的过敏史、孕产史及是否有心脏和其他重要器官的疾病。如果患者正在服用某些药物或有疾病需要特殊关注,也需要告知医生。此外,患者还需要注意保持良好的卫生习惯,避免在经期或感染期进行检查。

**检查时的注意事项** 保持身

体放松和呼吸平稳。在进行经阴道超声检查时,患者需要保持膀胱排空并取下体的衣物,之后侧卧或仰卧,尽量放松腹部和盆腔肌肉。在进行腹部超声检查时,患者躺在检查床上,需要暴露下腹部,配合医生操作,以便医生可以更好地观察和评估。

妇科超声检查是一种安全、价廉、无创、实时、有效、可重复性的妇科检查方法,广泛应用于妇科疾病的诊断和评估。患者在接受妇科超声检查前,需要做好相关的准备工作,并听从医生的指导。对于医生来说,提高超声检查的操作技术和结果解读水平,可以为临床医生提供准确可靠的诊断依据,为患者的治疗提供及时有效的指导。

(作者供职于西安高新医院超声科)

# 肛肠疾病的防治攻略

□李耀宗

近年来,肛肠疾病已成为困扰大众健康的重要问题之一。为了帮助大家更好地预防和治疗肛肠疾病,本文将围绕这一主题,从饮食习惯、生活方式、医学检查等方面进行探讨,为大家提供科学的防治攻略。

## 饮食习惯方面

**增加膳食纤维的摄入量** 膳食纤维能够刺激肠道蠕动,促进排便,预防便秘和肛肠疾病。每天摄取足够的水果、蔬菜和全谷物食物,如苹果、胡萝卜、玉米等。

**控制脂肪摄入量** 高脂肪饮食容易导致肠道积食,增加肛肠疾病风险。大家要尽量避免食用油炸食品、辛辣食物和高脂肪食物,选择清淡、健康的食物。

**增加水的摄入量** 多喝水可以保持肠道内部湿润,有助于排

便顺畅,防止便秘。建议每天适量饮水或饮用其他无糖饮料。

**生活方式方面**  
**积极参加体育锻炼** 适当进行体育锻炼可以促进肠道蠕动,增加肛肠部位血液循环;可选择慢跑、游泳、瑜伽等有益于提高肠道功能的运动。

**注意便意** 肠道放气和排便是本能的生理反应,要定时排便,避免造成便秘和痔疮等问题。

**避免久坐** 久坐会增加肠道压力,导致肛肠疾病。大家定时起立活动、进行局部肌肉运动,

有助于减轻肠道压力。

**医学检查方面**  
**定期进行肛肠检查** 肛肠检查是一种通过视觉和触诊来检查直肠和肛门疾病的方法。常见的肛肠检查包括直肠指诊、肛门镜检查 and 结肠镜检查。这些检查通过观察肠道的内部情况,

包括检查直肠壁的异常变化、肠道结构和肿瘤等,能够对各种肛肠疾病进行早期发现和诊断。肛肠疾病在早期往往没有明显的症状,而通过这些检查,可以在疾病发展初期发现问题,进行

早期干预和治疗,提高治疗效果。这些检查能够帮助诊断不同类型的肛肠疾病。肛肠疾病的种类繁多,如结肠癌、直肠癌、痔疮等,通过肛肠检查和便潜血检测,可以确定具体的疾病类型,为后续治疗提供依据。此外,这些检查是相对安全和无创的,可以在医生的指导下进行,几乎不会对身体造成伤害。

**定期测隐血** 测隐血是一种常见的筛查方法,用以检测粪便中隐含的血液成分。便隐血测试可以通过送样到实验室或使

用自我测试工具进行。这种测试原理是利用化学荧光或培养基等方法,检测粪便中的潜在血液。如果检测结果呈阳性,说明可能存在肠道问题,如结肠癌、息肉、炎症等。如发现异常,需要进一步进行肛肠检查或其他相关检查。

**寻求专业医生的帮助** 当出现肛肠不适症状时,应及时就医,寻求专业医生的诊断和治疗,不可自行用药或拖延就诊时间。

综上所述,在预防和治疗肛肠疾病方面,饮食习惯、生活方式和医学检查都起着重要的作用。大家要养成健康的饮食习惯,保持适度运动,定期进行肛肠检查,以提高肠道功能。

(作者供职于高密市中医院肛肠科)

# 呼吸道传染病的预防策略

□刘海南

呼吸道传染病的主要传播途径是利用呼吸道进行传播。呼吸系统疾病包括肺结核、流感等。这些疾病在社区中的传播比较广泛,因此我们应该掌握一些个人防护知识,从而降低感染率。下面,笔者介绍一些比较常见的呼吸道传染病预防知识,帮助社区居民更好地保护自己及家人的健康。

## 了解呼吸道传染病

呼吸道传染病的传播途径非常多,但是主要通过飞沫进行传播,如感染者咳嗽、打喷嚏或说话的时候,就会释放出含有病原体的飞沫,其他人吸入这些飞沫后就会

感染疾病。了解呼吸道传染病的传播途径和症状,是预防呼吸道传染病的基础,其重要性不言而喻。

## 防护方法

**勤洗手** 勤洗手是预防呼吸道感染病较为有效的举措之一。当然,洗手也不是随便洗一下就行,而是需要使用肥皂及流动水进行彻底清洗,尤其是在外出回家后、进食前后,更加需要洗手。如果没有肥皂和流动水,也可以使用含有酒精的洗手液进行消毒。

**避免与患者近距离接触** 在平时的生活中,要尽量避免和呼吸道传染病患者近距离接触,尤

其是在他们咳嗽或打喷嚏的时候,如果需要接触患者,要注意防护,如佩戴好口罩及手套,同时尽量保持一定的距离。接触期间,要避免触碰自己的眼睛、鼻子、嘴巴等部位,避免病原体进入体内。

**健康饮食和良好睡眠** 良好的饮食结构和睡眠习惯对于抵抗呼吸道传染病是非常重要的。良好的饮食结构能够帮助患者摄入足够的维生素和营养物质,从而提升免疫力。

**经常通风和保持清洁** 在居住环境中,要保持室内空气流通,定期开窗通风,以便清除空气中

的病毒,保持室内环境干净整洁。同时,可使用酒精对经常接触的物体表面,如桌面、门等进行消毒处理。

**戴口罩** 在公共场所、人员较多的区域或病情高发区,则需要佩戴好口罩。佩戴口罩是一种极为有效的防护措施。口罩可以选择医用口罩,需要确保口罩的佩戴方式正确,要对口鼻部位进行覆盖,同时紧贴面部。口罩使用一次之后就要及时更换,避免重复使用,影响防护效果。

**接种疫苗** 对于呼吸道传染病的预防,接种疫苗也是一种有

效的方法。比如,接种流感疫苗能够有效预防季节性流感,接种肺结核疫苗能够预防肺结核。

总而言之,呼吸道传染病的预防是我们每个人的责任,通过采取个人防护措施,可以降低感染的风险。勤洗手、避免接触病原体、健康饮食和良好睡眠、室内常通风和保持清洁、戴口罩和接种疫苗都是预防呼吸道传染病的方法。同时,社区也应加强防控,共同抵御呼吸道传染病的威胁,保障居民健康。

(作者供职于山东省德州市宁津县疾病预防控制中心)

# 关注心血管健康 从日常生活做起

□孙慧敏

心血管疾病已经成为全球疾病死亡的主要原因,而心脏病的预防和治疗离不开内科护理。内科护理不仅包括医院内的护理,还包括患者出院后的康复和日常生活中的健康管理。

## 内科护理的重要性

心血管疾病是一种复杂的疾病,包括冠心病、高血压病、心肌病、心律失常等。这些疾病的治疗需要综合运用药物治疗、介入治疗、手术治疗等方法。

内科护理能够对患者的健康

状况进行全面监测和评估,及时发现病情变化,为医生制订治疗方案提供依据。内科护理还能够指导患者进行科学的康复训练,促进患者心血管功能恢复。康复训练包括物理治疗、运动疗法、心理疗法等,能够有效地提高患者的心肺功能、运动能力和生活质量。

内科护理还可以帮助患者控制疾病,提高生活质量,预防疾病复发和并发症。例如,帮助患者控制高血压病、高脂血症、糖尿病等疾病,降低心脏病的发生率和死亡率,帮助患者预防疾病复发和并发症,延长寿命。

## 心内科护理方法

心内科护理方法包括医院内的护理、康复护理和家庭护理。

**医院内的护理** 医院内的护理包括对患者的监测、药物治疗、手术护理等。在医院内,护士要密切观察患者的心率、血压、心电图等指标,及时发现患者的心脏病发作和并发症。同时,护士还要为患者制定合理的药物治疗方案,控制患者

的血压、血脂、血糖等指标。在手术护理方面,护士需要协助医生进行手术,监测患者的生命体征,确保手术的安全和有效性。

**康复护理** 康复护理包括对患者进行康复训练、心理疏导、饮食管理等。康复训练可以帮助患者改善心脏功能,提高生活质量,降低残疾率。心理疏导可以帮助患者缓解焦虑、抑郁等不良情绪,增强患者的自信心。饮食管理可以帮助患者控制体重,降低胆固醇、血压等指标,预防疾病复发。

**家庭护理和健康管理** 家庭护理和健康管理是患者出院后的重要护理环节,也是预防疾病复发的

重要措施。家庭护理包括帮助患者掌握自我护理技能、定期随访检查、及

时发现复发病状等。健康管理包括帮助患者养成合理饮食、适度运动、规律作息等习惯,定期检查血压、血脂等指标,及时调整治疗方案。

内科护理是针对心脏病患者的护理,可以帮助患者控制疾病,提高生活质量,预防疾病复发和并发症。降低胆固醇、血压等指标,预防疾病复发。

(作者供职于郑州市中医院心血管科)

# 彩超为什么是黑白图像

□张晓方

很多人去医院做超声检查时会有这样的疑问,为什么彩超都是黑白图像呢?其实,彩超的原理是基于超声波的波谱来确定组织结构。超声系统是以超声探头发射声波,从而形成超声图像。彩超的彩色是针对组织或病变的血流信号显像,而不是整个显示屏幕的彩色显示,换言之,血流不明显的组织或病变,彩超也显示不出彩色。

## 什么是彩超

彩超是在普通超声基础上增加了彩色多普勒血流显像技术,由于具有无创、方便、准确等特点,已成为临床上较常用的检查方法之一。彩超不但可以用于器官的检查,还可以用于血管和脏器内微小病变的检查。彩超的作用不仅在于诊断疾病,还可以为治疗提供可靠依据,在临床中广泛应用。

彩超对人体内部脏器组织结构显示清晰,具有高分辨率、高灵敏度等特点,可多方位、多角度检查;同时,还可实时动态观察和记录病变的部位、大小、形态、数目、回声特征等,可以实时动态显示体内脏器的形态结构,能够对疾病进行定性、定位及定量诊断。因此,彩超在临床上被广泛应用。

## 彩超为什么是黑白图像

B超对病变的诊断具有重要意义,对病灶的形态、部位及内部结构的显示主要依赖B超。彩色多普勒成像技术可以显示器官和病灶内部的血流灌注状况,对疾病的诊断有很大帮助。它是利用不同的颜色和亮度来区分血流流动的方向和速度。因此,当彩色多普勒功能打开时,图像上就会显示红色或蓝色的血流信息。这就是所谓的彩超。但是它不能一直工作,只能在需要的时候才能启动,否则很难看清病灶的形状和位置,从而影响患者的判断。这也是为什么大多数时候彩超都是黑白色的。

## 彩超的优势有哪些

彩色多普勒超声能够清楚地显示各种血流的运行轨迹和方向,帮助医生了解病变的部位、范围和程度。

血流动力学信息可以为诊断提供更多可靠的依据,对临床诊断疾病有很大帮助。

能反映病变部位的血流情况,是诊断各种心血管疾病及临床医师的首选检查方法。

能显示心脏结构,心腔内结构及左、右心室之间、心房与心室之间的空间关系,可以进行多方位、多角度观察。

对心腔内各层次结构进行观察,能够提供丰富、准确的信息,为临床诊断提供可靠的依据。

能检测各种原因引起的心导管内血液流动现象和心腔内气体干扰现象,可为临床治疗提供更好的信息。

可以观察到心包内气体或心外膜下积液等情况。

彩超在临床中有着非常重要的作用,以上就是关于彩超的相关内容,希望对大家有所帮助。

(作者供职于潍坊市寒亭区妇幼保健院)

# 烧伤后 如何处理伤口

□陶剑光

烧伤无论是由于火焰、热水还是化学物质造成的,都是一种常见的意外伤害。烧伤治疗的结果往往取决于受伤后的及时处理。因此,正确处理伤口是非常重要的。

**烧伤治疗的黄金时间**  
在烧伤后的第一时间进行正确处理,可以显著降低并发症的风险,提高康复速度。一般来说,烧伤治疗的黄金时间为受伤后的1小时~2小时。在这个时间内,伤口尚处于渗出期,尚未形成痂皮,此时进行合理的处理可以减少瘢痕形成,减轻患者的痛苦。

**烧伤治疗的方法**  
**冷却治疗** 冷却治疗是烧伤治疗的关键步骤之一。在烧伤后,患者应立即对受伤部位进行冷却处理,可以使用冷水、冰块、冰袋或湿敷来降低受伤部位的温度,以减轻疼痛,减缓伤口的恶化。在冷却治疗过程中,患者应注意避免使受伤部位受到压力或摩擦,加重伤情。

**清洁伤口** 烧伤后,患者应立即清洁伤口,减少感染的风险,可使用无菌水或生理盐水清洗伤口,去除伤口上的污物和细菌。在清洁伤口时,患者应注意不要使用任何药物或化妆品,以免加重伤情。如果伤口较深或出现感染症状,应及时就医并接受专业治疗。

**覆盖伤口** 在清洁伤口后,应使用无菌纱布或绷带覆盖伤口,保护伤口免受外界环境的侵害。在使用覆盖物时,应注意保持适当湿度和透气性,以免影响伤口愈合。

**心理支持** 烧伤治疗不仅涉及身体上的康复,还包括心理上的康复。寻求专业的心理疏导,可以帮助患者更好地应对烧伤带来的心理压力。

**营养支持** 保持良好的营养摄入对烧伤患者康复非常重要。患者应增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入量,有助于伤口愈合。

**定期复查** 定期返回医院进行复查,以便医生评估伤口的愈合情况,及时调整治疗方案。

**使用药物** 在医生指导下使用药物,可以帮助患者减轻疼痛,预防感染,促进伤口愈合。

(作者供职于邯郸市中心医院烧伤整形科)