

心脏彩超检查的注意事项

□魏 鹏

心脏是人体重要器官。心脏疾病一直以来都是威胁人类生命健康的“头号杀手”，而想要透过胸膛直观地了解心脏的结构及功能，首选的检查方法就是心脏彩超检查。心脏彩超检查是一种非侵入性的检查方法，通过超声波成像技术，可以清晰地观察心脏结构及分析心脏功能，帮助医生诊断心脏疾病。

心脏彩超检查前的准备工作

我们来聊聊心脏彩超检查前的准备工作。心脏彩超检查是一项非侵入性的检查，在检查前通常不需要复杂的准备工作。但是，为了让检查结果更加准确，需要注意以下细节：

饮食准备 心脏彩超检查与常规腹部超声检查不同，通常不要求患者完全空腹。这是因为心脏彩超检查并不涉及胃肠道气体对成像的干扰。为了避免饭后血流分布对心脏功能的潜在影响，建议在心脏彩超检查前不要过量进食或饮水，保持正常饮食即可，这将帮助医生更准确地评估你的心脏状况。

穿着舒适 在做心脏彩超检查时，你需要躺在检查床上，可能还需要调整姿势。因此，建议穿着宽松舒适的衣服，最好是上衣前开襟，便于医生操作。

减少运动 在心脏彩超检查前，尽量避免剧烈运动，保持平静状态，这样可以避免心率达到

快，以免影响检查结果。

药物咨询 应该与医生讨论你正在服用的任何药物，尤其是那些会影响心率、血压或心脏功能的药物。这些药物可能会对检查结果产生影响。医生会根据你的情况告诉你是否需要暂停服药。

心态放松 虽然心脏彩超检查是一项非常安全的检查，但是，一些患者可能会感到紧张或不安，导致心动过速，从而影响检查结果。因此，检查前要尽量保持心态放松，可以通过深呼吸等放松技巧来帮助自己平静下来。

我们来了解一下心脏彩超检查的过程。一般来说，这个过程需要20分钟~30分钟。

检查前的准备 当你到达医院时，医院的前台工作人员会引导你到心脏彩超检查室。在检查前，你可能需要填写一份问卷，以便医生了解你的基本情况和病史。

仪器准备 医生会为你准备好心脏彩超检查所需要的仪器和设备。通常，医生会在你的胸部涂抹一层耦合剂凝胶，以帮助超声波更好地传导，同时隔绝皮肤与探头之间的空气。

检查过程 在检查过程中，你需要躺在检查床上，一般左侧卧位最佳，医生会将超声探头轻轻放在你的胸部，通过超声波成像技术观察心脏的结构和功能。整个检查过程通常持

续大约20分钟。若遇到复杂的病例，检查时间亦可长达30分钟~60分钟。在检查过程中，你只需要平静呼吸，配合医生即可。

检查注意事项 在检查过程中，你可能会有一些轻微的不适，如探头的压迫感或耦合剂凝胶的凉爽感。这些都是正常现象，无须过分担心。

心脏彩超检查如何帮助我们识别心脏问题

评估心脏结构和功能 心脏彩超检查可以清晰地显示心脏的各项结构，包括心腔、心脏瓣膜、心肌、心包及血流情况等，帮助医生评估心脏的结构和功能是否正常。

诊断先天性心脏病 心脏彩超检查是诊断先天性心脏病的一种手段，可以对先天性心脏病进行初步筛查，显示心脏结构的异常及血流动力学的异常改变。

发现心脏瓣膜疾病 心脏彩超检查可以观察心脏瓣膜的启闭情况，帮助医生发现瓣膜狭窄、关闭不全等问题。

判断心肌梗变 通过观察心脏壁的回声及运动情况，心脏彩超检查可以帮助医生判断是否存在心肌梗死、心病病变等情况。

诊断心脏肿瘤和心包疾病 心脏彩超检查可以帮助医生发现心脏肿瘤、心包积液等问题，为患者的治疗提供重要参考。

心脏彩超检查对于评估心脏结构和功能、发现潜在的心脏问题具有重要意义。通过心脏彩超检查，医生可以清晰地观察心脏的结构、心肌回声、心脏壁的运动情况、心脏瓣膜的启闭情况、心腔的大小和形态等，从而及时发现心脏疾病的迹象，为患者制订个性化的治疗方案。

通过心脏彩超检查发现潜在的心脏问题

心脏彩超检查可以帮助医生发现多种心脏问题，包括但不限于先天性心脏病、获得性心脏病、心脏瓣膜疾病、心肌病变、心包疾病、心脏肿瘤等。如，心脏彩超检查可以清晰地显示心脏结构的异常，如房间隔缺损时，可以清晰显示缺损处的房间隔及过隔血流，亦可以观察心脏瓣膜的启闭情况，帮助医生评估瓣膜是否存在狭窄、关闭不全等问题。同时，心脏彩超检查可以测量心脏各个腔室，如左心房、左心室、右心房、右心室的大小，以及室壁的厚度。这些信息有助于识别心脏肥大和腔室扩大等疾病。通过检查，医生可及时发现患者的心脏问题，为患者提供及时的治疗和干预。

心脏彩超检查为非侵入性心脏检查的首选。与其他心脏检查方法如心脏导管造影、核素心肌灌注显像等相比，心脏彩超检查具有非侵入性、安全性高、无辐射等优势，因此被广泛应用

于心脏疾病的筛查和诊断。患者在接受心脏彩超检查时，不会受到辐射的影响，检查过程舒适、安全，适用于各个年龄段的患者。

通过心脏彩超检查，我们可以及时了解自身心脏健康状况，发现潜在的心脏问题，并及时采取相应的治疗措施，保护心脏健康。

心脏彩超检查结果出来后，医生会给你解读检查结果。如果发现一些问题，不必过于担心，医生会根据你的具体情况，给出进一步的检查建议或治疗方案。

进一步检查 有时候，心脏彩超检查会发现一些需要进一步评估的问题。这时，医生会建议你做心脏核磁共振成像或电生理研究等更加详细的检查。

给出治疗建议 如果心脏彩超检查发现了可以治疗的疾病，如心脏瓣膜疾病，医生会建议进行药物治疗或手术治疗。

调整生活方式 无论心脏彩超结果如何，保持健康的生活方式是非常重要的。医生会建议你戒烟、限酒、均衡饮食和定期运动。

心脏彩超检查是一项非常实用的检查手段，它能帮助我们及早发现心脏问题，及时治疗。如果你有任何疑问，要及时咨询医生，获取最专业的指导。

（作者供职于北京市昌平区医院）

众所周知，肺癌是一种常见且严重的恶性肿瘤。内科治疗是肺癌治疗方案中不可或缺的一部分。在面对肺癌的内科治疗时，患者和医疗团队都需要综合考虑多个因素，包括肿瘤的类型、分期、患者的整体健康状况，以及治疗的不良反应等。在这个过程中，个体化治疗方案及全面的医学团队协作是十分重要的。

化疗：用化学药物“毒死”肿瘤

化疗是治疗癌症的有效手段之一。

作为一种通过化疗药物杀灭肿瘤细胞的手段，化疗在肺癌特别是晚期或已有转移的患者中发挥着重要作用。化疗是一种全身治疗的手段，无论采用什么途径给药（口服、静脉和体腔给药等），化疗药物都会随着血液循环遍布全身大部分器官和组织。化疗具有快速减小肿瘤、控制疾病进展、延长生存期等优点。由于化疗的不良反应，如恶心、呕吐、骨髓抑制、脱发等，化疗对患者的体质有很高的要求。

靶向治疗：攻击肿瘤的特定靶点

靶向治疗是以肿瘤组织或细胞所具有的特异性（或相对特异性）分子为靶点，利用分子靶向药物特异性阻断该靶点的生物学功能，选择性从分子水平上逆转肿瘤细胞的恶性生物学行为，达到抑制肿瘤细胞生长甚至清除肿瘤目的的治疗方法。以肺癌为靶点的靶向药物是一条新的途径。肺癌是一种常见的以ALK（间变淋巴瘤激酶）等为代表的基因突变，其突变会导致肿瘤细胞发生异常增殖，也是肺癌治疗的重要靶标。同时，靶向药物还可以通过特异的靶向作用来抑制突变基因的表达，进而抑制肿瘤细胞的增殖。靶向治疗的优点是靶向性高，可以精准杀伤肿瘤细胞，减少对正常细胞的伤害，不良反应比较小，患者耐受性好。但由于个体差异较大，还需要通过基因检测判断患者是否应该接受治疗。实际上，肺癌的药物治疗方法有很多，主要有化疗、靶向治疗、免疫治疗等。这几种治疗方法各有优点和缺点。因此，在选择治疗方法的过程中，应该根据患者的病情、身体状况、年龄、经济状况等多方面因素，来确定最佳的治疗方案。

免疫治疗：发动人体正常淋巴细胞攻击肿瘤

免疫治疗是应用免疫学理论与方法，通过主动或被动方法调节人体免疫机制，达到杀灭肿瘤目的的一种生物治疗方法。免疫治疗可以改善患者的生活质量，延长其寿命，特别是对一些特定肺癌有明显的疗效。与常规疗法不同，免疫治疗并不是直接杀伤肿瘤细胞，而是利用机体的免疫力进行杀伤。虽然免疫治疗要经过一段时间才能见效，但是其影响是非常持久的。在治疗过程中，有的患者会产生一些和免疫有关的副作用，因此，要在医生的指导下做好治疗和监测。

总之，在肺癌的内科治疗中，我们应该深刻认识到这是一项错综复杂的任务，需要患者、家庭及医疗团队的共同努力。面对不同的治疗方法，患者应该积极参与决策过程，与医生进行深入沟通，了解每种治疗方案利弊和可能产生的影响。根据患者的病情、身体状况等，制订个体化的治疗方案，以取得更好的疗效。

（作者供职于山东省济南北城医院）

如何有效调节自己的情绪

□李 静

情绪是人类内心的一种反应，表现为喜悦、愤怒、悲伤、焦虑等各种形式。在日常生活中，我们经常会各种各样的情绪，当情绪无法得到有效释放和调节时，可能会对我们的身心健康产生负面影响。因此，学会有效地调节自己的情绪对于提高生活质量和保持心理健康至关重要。本文将介绍一些有效的情绪调节技巧和方法，以便更好地管理和释放情绪。

认识和接纳情绪

了解并认识和接纳自己的情绪是非常重要的。情绪是人类正常的生理和心理反应，没有好坏之分。不要试图压抑或否定自己的情绪，要学会接纳它们，并认识这些情绪产生的原因和影响。

了解自己的内心需求

情绪通常是我们内心需求的一种表达。当情绪出现时，可以试着了解自己内心需求，是不是需要休息、放松、获取支持？通过了解自己的内心需求，可以更好地满足自己的情感需求，从而调节情绪。

寻找适合自己的情绪释放方式

每个人在情绪释放方面有不同的喜好和需求，因此需要找到适合自己的方式来释放情绪。有些人喜欢通过体育运动，比如跑步、健身、打球等来释放情绪。运动是较好的排解不良情绪的方式。当有运动达到一定程度时，脑内会释放某种物质，使人平静、愉快。有些人可能喜欢通过艺术创作，比如写作来表达自己的情感；有些人可能通过向亲友倾诉来获得支持，一定要到正规医院就诊，查明病因、对症用药、定期复诊。（作者供职于河南省郑州大学附属郑州中心医院神经内科）

乳腺超声检查：女性健康的「守护神」

□李文芹

乳房是女性身体的重要组成部分，也是女性健康的“晴雨表”。随着医学技术的不断进步，乳腺超声检查已经成为守护女性乳房健康的重要手段，可以帮助女性及时发现和预防乳腺疾病。

乳腺超声检查的优点

乳腺超声检查是乳腺疾病筛查以及乳腺疾病诊断的重要手段之一，是通过高频超声波扫描乳房，观察乳房内部结构的一种检查方法。乳腺超声检查具有以下几个优点：

无创、无痛 乳腺超声检查无创伤、无痛苦，不会对乳房造成伤害。

无辐射 与X线检查相比，乳腺超声检查无辐射，不会对人体产生负面影响。

早期发现 乳腺超声检查能够发现早期乳腺病变，有助于及时治疗，提高治愈率。

动态观察 乳腺超声检查可以实时动态观察乳房内部的血流情况，为医生提供更多的诊断信息。

适用广泛 乳腺超声检查适用于各个年龄段的女性，特别是年轻女性或乳房致密的人群。

乳腺超声检查的应用

常规体检 乳腺超声检查是女性常规体检的重要项目之一，有助于早期发现乳腺病变。

诊断乳腺疾病 乳腺超声检查可以帮助诊断乳腺增生、乳腺炎等疾病。

乳腺癌筛查 乳腺超声检查能够发现早期乳腺癌，提高乳腺癌的早期诊断率。

如何正确进行乳腺超声检查

准备事项 进行乳腺超声检查前，无须特殊准备。建议穿着宽松、舒适的上衣，方便检查时露出乳房。若怀疑有乳腺增生，最好在月经干净后1周进行乳腺超声检查。乳头溢液患者，检查前应避免挤压输乳管，充盈的输乳管有利于查出溢液原因。检查前应避免乳腺导管造影和穿刺活检，以免造成造影剂和出血影响诊断结果。

检查过程 躺在检查床上，将乳房完全暴露出来。医生会在乳房上涂抹耦合剂，然后使用高频探头进行扫描。在检查过程中，要尽量放松身体，避免紧张和移动。

结果解读 拿到检查结果后，应请专业医生进行结果解读。如有异常情况，医生会给予建议和治疗方案。

预防乳腺癌，从生活细节做起

健康饮食 保持均衡饮食，多摄入富含纤维、维生素的食物，减少高脂肪、高热量食物的摄入。

适量运动 定期进行适量运动，保持身体健康。有研究显示，运动可以降低乳腺癌的发生风险。

控制体重 保持健康的体重，避免过度肥胖或消瘦。肥胖已被证实与乳腺癌的发生有关。

乳腺超声检查作为女性健康的“守护神”，为女性的乳房健康提供了坚实的保障。定期进行乳腺超声检查，可以更好地了解自己的乳房状况，及时发现潜在的健康问题。同时，从生活细节做起，养成良好的生活习惯，保持健康的生活方式，也是预防乳腺癌的重要措施。

（作者供职于山东省泰安市中二医院）

吞咽障碍患者如何安全进食

□罗艳群

吞咽障碍是指由多种原因引起的、发生于不同部位的吞咽时咽下困难。吞咽障碍不仅可影响进食及营养吸收，还可导致食物误吸入气管而引发吸入性肺炎，严重者可危及生命。导致吞咽障碍的疾病有很多，如脑卒中、脑外伤、帕金森病、重症肌无力等。老年人是吞咽障碍的高危人群。确保吞咽障碍患者安全进食非常关键。

吞咽障碍患者吃什么

吞咽障碍食品的质构特点：1. 有一定内聚性；2. 具备一定黏滯性；3. 有一定的硬度和变形能力，咀嚼后形成的食团应易变形、不碎裂；4. 固体食物要密度均匀。我们要将平常吃的食物进行改良，将硬的食物用搅拌机打碎成泥状，以此来降低咀嚼的难度，或者将稀的食物调稠，如在水、果汁及牛奶中加入增稠剂，提高食物的黏稠度，以此来减缓其通过口腔、咽部的速度，减少误吸风险。

吞咽障碍患者怎么吃

进食的环境要安静，在进食的过程中不能分心，不能边看电

视边进食，也不能边进食边聊天，应该细嚼慢咽。进食时要注意体位，进食的最佳姿势是端坐位或半卧位。不能坐起的吞咽障碍患者，应该采取床头抬高30度以上的半卧位，枕头不宜过低，保持头部前屈，进食后不能马上平躺，以防误吸。能坐起来的吞咽障碍患者，要尽量采取端坐位进食，将躯干靠在椅子上靠背上，双足平放地面，餐桌固定于身前，高度适宜。吞咽障碍患者进食时要选择合适的一口量，以3毫升~5毫升为宜。一口量过大容易导致食物残留及误吸。另外，吞咽障碍患者进食时，速度不宜过快，要选择合适的餐具，勺面不宜过深，进食后要及时清理口腔，将残留在口腔内的食物清除，避免细菌滋生。

吞咽障碍患者吃多少

对于吞咽障碍患者而言，每天摄入的水分以30毫升左右为宜，每天的蛋白质摄入量保证在1克~2克，碳水化合物摄入量占总能量的50%~65%。

吞咽障碍患者进食时的注意事项

1.患者处于疲劳或拒绝合作

手抖，不都是得了帕金森病

□李彩霞

随着我国老龄化社会的到来，65岁以上居民帕金森病患病率达到了1700/10万。人们普遍认为出现不自主手抖、头抖可能是得了帕金森病。在一些基层医疗机构，对有这种表现的患者可能直接应用了帕金森病的特效药——多巴丝肼片。然而，部分患者应用该药无效，增加药物剂量也无济于事，还会出现厌食、幻觉、口干、焦虑等表现。其实，这类服用多巴丝肼片无效的患者可能患了一种与帕金森病表现相似的疾病，比如特发性震颤。

特发性震颤是临床上尤其是一种神经内科门诊常见到的一类疾病，常见于中老年人，也可发生在中青年人身上。特发性震颤主要表现为双上肢动作性震颤，比如在写字、持物、做目的性动作时出现，在情绪激动、过分关注、精神紧张的情况下加重，但双侧肢体震颤程度常不对称，伴或不伴下肢、头部、口面部或声音的震颤。患者行走、翻身时动作迅速，四肢肌张力不

高，不常见病态的“弯腰驼背”，记忆力、计算力、理解判断力均正常，便秘、尿频现象也不明显。

特发性震颤的病因与发病机制尚未完全明确，可能与遗传因素、环境因素及脑细胞老化等有关。约60%的特发性震颤患者有家族史，且单卵双胞胎有近90%的一致性，呈不完全显性常染色体遗传。有关研究发现，由于小脑浦肯野细胞丢失，传递抑制性γ-氨基丁酸的神经递质及受体减少，导致脑电活动在皮质-脑桥-小脑-丘脑-皮质环路中的节律性震荡，从而导致患者肢体等部位不自主抖动。

以往认为，特发性震颤的临床表现呈良性过程，仅表现为姿势性震颤或运动性震颤，不造成其他严重病变，因而又被称为良性特发性震颤。但最新的临床研究结果显示，部分表现为特发性震颤的患者发病3年~10年，具有了帕金森病的特征，临床上也达到了帕金森病的诊断标准。因此，出现手、下颌、

头部等部位不自主抖动，即使在专业的医院被诊断为特发性震颤，也不可大意，要服药并定期到神经内科门诊复查。

出现了不自主手抖、头抖、声音的震颤，除了考虑帕金森病、特发性震颤，还要考虑代谢性疾病、药物或毒物诱发的震颤综合征。甲状腺功能亢进患者往往会出现双手不自主抖动、心率快、饮食多、大便次数多等症状，抽血查甲状腺功能可明确诊断。长期大量饮酒者戒酒时会出现四肢、躯干、唇舌的急性震颤，可药物治疗。一些药物也会引起上下肢不自主抖动，如胃动力药甲氧氯普胺、抗精神病药物如氯丙嗪、奋乃静、抗抑郁药物如西酞普兰等。

不自主抖动的原因有很多。出现不自主抖动时，不可盲目用药，一定要到正规医院就诊，查明病因、对症用药、定期复诊。

（作者供职于河南省郑州大学附属郑州中心医院神经内科）