

# 探秘心脏彩超：如何看穿“心”事

□汤文芳

心脏，这个神秘而强大的器官，每时每刻都在默默地为我们工作。而心脏彩超，作为一种无创、无辐射的检查手段，能够深入了解心脏的内部结构和功能。那么，心脏彩超是如何看穿“心”事的呢？

心脏彩超也被称为超声心动图，是一种利用超声波探查心脏结构和功能的检查方法。与传统的X线、CT(计算机断层成像)等影像学检查不同，超声心动图是利用超声波显示心脏的实时动态影像。这种技术不仅无创、无辐射、反复多次，而且可以实时观察心脏的运动状态和实时血流情况，提供丰富的诊断信息。

在进行心脏彩超检查时，医生会将探头置于患者胸部，通过探头超声波透射胸壁实时显示心脏的结构和功能。这些声波会被心脏各层组织和血流反射而形成回声，从而在屏幕上呈现出一个清晰的心脏影像。这个过程就像是给心脏拍电影，将心脏的一举一动都记录下来。

通过心脏彩超，医生可以观察到心脏的大小、形态、位置及各瓣膜的启闭功能。同时，还可以测量心腔和血管的内径，评估心脏的收缩和舒张功能。此外，医生还可以观察到心脏的血流情况，判断是否存在血管狭窄、瓣膜狭窄、心腔内是否有血栓、肿瘤等

问题。值得注意的是，心脏彩超是一种无创、无辐射的检查手段，对大多数人来说是非常安全的。然而，由于该检查需要使用超声波，对于一些特定的人群可能会有一定的局限性，比如对于肺部气体较多的人或者过度肥胖的人来说，超声波的穿透和成像质量会受到影响。此外，对于一些特殊情况，比如孕妇或儿童，医生会根据具体情况评估是否需要进行检查。

了解了心脏彩超的基本原理和适用范围后，我们来谈一谈这项技术在临床实践中的价值和意义。首先，心脏彩超是心脏病患

者的常规检查手段之一。对于怀疑患有先天性心脏病、后天性心脏病、高血压性心脏病、心肌病等疾病的患者，医生通常会安排心脏彩超检查以评估心脏结构和功能。通过这项检查，医生可以发现早期的心脏病变，为后续的治疗和管理提供依据。

其次，心脏彩超在心脏病诊断和治疗中具有不可替代的作用，比如对于先天性心脏病患者，心脏彩超可以帮助医生了解病变的类型、分型和病变程度，为手术方案提供重要参考。对于心肌梗死患者，心脏彩超可以评估心肌的运动和功能，协助医生判断患者的预后和治疗方案。

除了心脏病诊断和治疗中的应用外，心脏彩超还具有其他临床意义，比如通过监测心脏血流情况和血流速度等指标，医生可以评估冠心病的危险因素和程度。此外，对于高血压、心肌炎等疾病的患者，心脏彩超也可以提供有益的诊断信息。

当然，心脏彩超不是万能的，它并不能检测出所有的心脏疾病，也不能替代其他检查手段，比如心电图、冠状动脉造影等。因此，在接受心脏彩超检查时，我们需要保持冷静，配合医生的指示，以确保检查的准确性和可靠性。

(作者供职于河南省夏邑县人民医院)

## 骨折的治疗与康复

□闫金川

骨折是一种常见的伤害，无论是跌倒、交通事故还是运动损伤时，都有可能发生。当不幸遭遇骨折时，正确的治疗和康复过程至关重要。

### 骨折的诊断

骨折的诊断通常依赖于患者的病史、临床表现和影像学检查。医生会询问患者的受伤经过，观察受伤部位的症状，比如疼痛、肿胀、变形等。为了更准确地判断骨折情况，医生可能会建议进行X线等影像学检查。这些检查有助于了解骨折的类型、程度和位置，为后续治疗提供重要依据。

### 骨折的治疗

**保守治疗** 对于轻度骨折或无明显移位的骨折，通常采用保守治疗，包括休息、固定、冰敷、抬高受伤部位等。保守治疗的目的是减轻疼痛、促进骨折愈合。在保守治疗期间，患者需要定期复查，以便医生了解骨折愈合情况。

**手术治疗** 对于严重骨折、移位明显的骨折或保守治疗无效的骨折，可能需要进行手术治疗。手术方法包括切开复位内固定、外固定等。

手术治疗的目的是恢复骨折部位的解剖结构，促进骨折愈合，减少并发症的发生。

### 骨折的康复

**炎症期** 骨折后1周~2周，受伤部位会出现肿胀、疼痛等症状。在这个阶段，患者需要保持休息，避免过度活动，以免加重症状。同时，可以进行冷敷、抬高受伤部位等措施，减轻肿胀和疼痛。

**修复期** 骨折后2周~6周，骨折断端开始逐渐愈合。在这个阶段，患者需要在医生的指导下进行适量的康复训练，比如肌肉收缩练习、关节活动度训练等。这些训练有助于促进骨折愈合，防止肌肉萎缩和关节僵硬。

**塑形期** 骨折后6周以上，骨折部位逐渐恢复正常形态。在这个阶段，患者需要进行更加全面的康复训练，比如力量训练、平衡训练、柔韧性训练等。这些训练有助于提高患者的肌肉力量、平衡能力和柔韧性，帮助患者恢复正常生活和工作。

### 骨折康复的注意事项

**遵循医嘱** 患者应严格遵循医生的康复计划和建议，不要擅自增减训练强度和时长。如有任何不适或疑问，应及时向医生咨询。

**保持良好心态** 骨折康复过程可能较长，患者需要保持积极的心态，耐心配合治疗。过度焦虑和压力可能会影响康复效果。

**补充营养** 骨折愈合需要充足的营养支持，患者应保证饮食均衡，多吃富含蛋白质、钙、维生素等营养素的食物。

(作者供职于河南省信阳市平桥区中医院)

## X线、CT、MRI的区别

□张风敏

在医疗领域，影像诊断已经成为一种不可或缺的诊断工具。通过影像技术，医生可以直观地观察到患者的体内异常，为诊断和治疗提供有力支持。目前，常用的影像诊断技术包括X线、CT(计算机断层成像)和MRI(磁共振成像)。每种技术都有其独特的特点和应用范围。那么，当需要进行影像诊断时，该如何选择合适的检查方法呢？

### X线：快速、基础，但有局限性

X线是一种常见的影像诊断技术，是利用X射线穿透人体组织，在显示屏上形成影像。X线检查具有快速、操作简便、价格相对较低的优点。它主要用于检查骨折、关节脱位等骨骼系统异常及肺部、腹部等部位的初步筛查。X线对于软组织分辨率较低，对于早期骨折、小病灶或某些器官疾病的诊断可能存在局限性。

### CT：细节丰富，适用于多部位检查

CT是一种较为先进的影像诊断

技术。与X线不同，CT是通过多个角度的X射线扫描，重建出人体内部结构的二维图像。CT具有高分辨率、多角度观察的特点，能够发现微小病变，并显示病变与周围组织的关系。它适用于多个部位的详细检查，比如头部、胸部、腹部等。CT对肿瘤、炎症、外伤等疾病的诊断具有重要价值。但CT检查存在一定的辐射量，且价格相对较高。

### MRI：无辐射，对软组织分辨率高

MRI是一种无辐射、无创的影像诊断技术。它是利用磁场和射频脉冲使人体内的氢原子发生共振，再通过计算机处理后形成图像。MRI对软组织的分辨率极高，能够清晰显示脑、脊髓、肌肉、关节等部位的结构，对于脑部疾病、关节病变、软组织肿瘤等的诊断具有重要价值。MRI检查时间较长，且对于某些金属植入物或严重心脏病患者存在限制。

那么，面对这三种影像诊断技术，我们应该如何选择呢？

**根据检查部位和目的** 不同的影像技术适用于不同的部位和检查目的，比如对于骨折或关节脱位等骨骼系统问题，X线是首选；对于脑部疾病或内脏器官的检查，MRI可能更为合适；而CT则适用于多部位详细检查和肿瘤等病变的诊断。

**考虑患者的身体状况** MRI对神经系统、关节和软组织有很高的诊断价值，但如有金属植入物或严重心脏病等状况，可能不适合进行MRI检查。此时，CT或X线可能更为安全和适用。

**考虑辐射因素** X线和CT存在一定的辐射量，而MRI无辐射。在考虑辐射安全时，需要权衡检查的必要性和患者的健康状况。孕妇或儿童等特殊人群需特别注意辐射影响。(作者供职于山东省聊城市人民医院影像科)

## 冠心病来袭 如何守护“心”健康

□马世雷

冠心病逐渐成为威胁人们心脏健康的一大挑战。我们需要采取一系列积极的措施，从而让自己远离冠心病的威胁。

### 控制饮食

冠心病患者应特别注意饮食的调节，尽量选择低盐、低脂、低糖、高纤维食物。摄入过多盐会增加心脏负担，而高脂肪、高糖的食物也会导致血脂和血糖的升高，进一步加重心脏的负担。同时，还要增加蔬菜、水果等富含纤维的食物摄入，有助于降低胆固醇，保持血管通畅。

### 注意生活节奏

保持稳定的生活节奏对冠心病患者的健康至关重要。早睡早起，保证充足的睡眠时间，有助于调节身体机能，减轻心脏负担；避免过度劳累和精神紧张，是维护心脏健康的重要措施。在忙碌的工作和生活中，要学会合理安排时间，寻找放松身心的途径，保持平和的心态。

### 确保口腔卫生

口腔卫生对冠心病的发生具有一定的影响，口腔中的细菌可能会进入血液，引发感染，进而导致血管炎症，加重冠心病症状。因此，冠心病患者应该特别关注口腔卫生，养成定期刷牙、漱口的习惯，保持口腔清洁。维护好口腔卫生，有助于降低冠心病的风险，提升身体的整体健康水平。

### 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒对冠心病患者来说是危险的。因为烟草中的有害物质会破坏血管内皮，导致动脉粥样硬化，增加心脏病的风险，而过量饮酒则会加重心脏负担，引发心律失常，对冠心病患者极为不利。所以，冠心病患者应该坚决戒烟，并控制酒精的摄入量，以降低心脏病的风险，保持身体健康。

### 控制情绪

对冠心病患者来说，情绪波动是

一个重要的风险因素，过度的焦虑、紧张和压力会导致心脏负担加重，引发心肌梗死、心律失常、甚至导致猝死、心肌梗死等严重后果。因此，冠心病患者应该学会调节自己的情绪，保持平和的心态，遇到问题及时寻求心理支持。通过控制情绪和保持心理健康，可以降低心脏病的风险，提高生活质量。

### 适当锻炼

对冠心病患者来说，适当运动具有一定的积极作用，运动能促进血液循环，降低血脂和血压，提高心脏的功能。然而，运动也要适度，避免剧烈运动导致的心脏负担加重，建议选择温和的运动方式，比如散步、慢跑、打太极拳等，并在运动前咨询医生的意见。通过适当的运动，冠心病患者可以更好地维护身体健康，降低心脏病的风险。

(作者供职于山东省滕州市西岗中心卫生院)

## 脑卒中的预防和治疗

□林宝全

脑卒中也被称为中风，是一种常见的脑血管疾病，是由脑部血管阻塞或破裂导致血液无法正常流入大脑而引发的突发状况。脑卒中的发生往往非常突然，且可能导致严重的后果，包括瘫痪、语言障碍、认知障碍等。因此，了解脑卒中的成因、预防方法及治疗措施，对于维护我们的健康至关重要。

### 脑卒中的基本概念

脑卒中这一医学术语，形象地描绘了大脑血管问题而遭受的严重打击。它指的是由脑部血管出现阻塞或破裂，导致血液无法正常流入大脑，进而引发一系列严重的症状。这种疾病突发性和不可预测性，无疑给人们的健康带来了极大的威胁和恐慌。脑卒中发生时，大脑得不到足够的血液供应，其细胞会受到严重损伤甚至死亡，从而导致大脑功能受到严重影响，引发包括肢体运动障碍、言语不清、认知功能下降等在内的多种症状。因此，了解脑卒中的基本

概念，对于预防和治疗这一疾病具有重要的意义。

### 脑卒中的危险因素

脑卒中的发生与多种因素有关，包括可控因素和不可控因素。可控因素主要包括高血压、糖尿病、高血脂、心脏病、吸烟、酗酒、缺乏运动、肥胖等。这些因素可以通过积极的生活方式和健康管理得到控制。不可控因素则包括年龄、性别、家族遗传等。了解这些危险因素有助于我们更好地预防脑卒中的发生。

### 脑卒中的预防策略

预防脑卒中，首先要从生活方式的调整入手。保持健康的饮食习惯，比如低盐、低脂、高纤维饮食，有助于降低血压和血脂，减少血管损伤。适量运动，比如散步、游泳、瑜伽等，可以增强心肺功能，改善血液循环。戒烟限酒，避免二手烟暴露，有助于降低血管炎症和血栓形成的风险。

除了生活方式调整，积极治疗基础疾病也是预防脑卒中的

关键。高血压、糖尿病、高血脂等患者应在医生指导下规范用药，定期监测相关指标，确保病情稳定。

此外，定期进行健康体检也是预防脑卒中的重要措施。通过血压、血糖、血脂、心电图等项目的检查，可以及时发现并控制危险因素，降低脑卒中的发生风险。在体检过程中，医生可能会建议进行颈动脉超声、磁共振成像(MRI)等特殊检查，以更准确地评估脑卒中的风险。

除了个体预防，公共卫生预防也非常重要，比如加强宣传教育，提高公众对脑卒中防治的认识；推广健康生活方式，鼓励人们保持积极的生活态度和良好的生活习惯；加强社区医疗服务建设，提供更方便的医疗保健服务，以便及时发现并治疗脑卒中等疾病。

### 脑卒中的治疗措施

一旦发生脑卒中，应立即就医并接受专业治疗。治疗脑卒中的目标是尽快恢复脑部血液供

应，保护受损脑组织，减少并发症和后遗症。治疗方法包括药物治疗、手术治疗和康复治疗等。

药物治疗是脑卒中治疗的基础。医生会根据患者的具体情况，开具抗血小板药物、抗凝药物、降血压药物、降血糖药物等，以控制病情发展。同时，对高血压、糖尿病等基础疾病的治疗也非常重要，可以降低患者再次发生脑卒中的风险。

手术治疗主要针对严重的脑卒中病例。对于缺血性脑卒中，医生可能会采取血管内介入手术，比如取栓、溶栓等，以恢复脑部血液供应。对于出血性脑卒中，医生可能会采取开颅手术，以清除血肿、修复破裂的血管。手术治疗可以挽救患者的生命，减少残疾程度。

康复治疗是脑卒中治疗的重要环节。通过物理治疗、职业治疗、语言治疗等手段，可以帮助患者恢复肢体功能，提高生活质量。同时，心理治疗和家庭护理也是康复治疗中不可忽视的

我们的身体就像一个复杂而精密的机器，其中的免疫系统是我们的“自卫队”，负责抵御外敌入侵，保护我们的健康。但有时候，这个“自卫队”会出现一些问题，将枪口对准我们自己，导致免疫系统攻击正常组织，这就是自身免疫性疾病。那么，这种情况是如何发生的呢？

### 免疫系统的正常工作

在正常情况下，免疫系统就像一个聪明的警察，能够区分敌我，精准打击。当外敌(比如细菌、病毒、支原体等病原体)入侵时，免疫系统会迅速启动，产生抗体和免疫细胞，将它们消灭掉。

### 免疫系统的误判

有时候免疫系统会出现误判，将正常组织当作敌人进行攻击。这可能是由以下原因导致的。

**基因突变** 某些基因的突变可能导致免疫系统对自身产生异常反应。

**免疫调节失衡** 正常情况下，免疫系统会受到各种因素的调节，以确保其不会过度活跃。然而，当这些调节机制失衡时，就可能出现自身免疫反应，比如B淋巴细胞可能出现功能异常及产生异常抗体，攻击机体的某些细胞，可导致自身免疫性疾病。

**外界因素** 病毒、药物、日照或放射可能会改变机体的一些物质，这些“变异”的物质可能被免疫系统识别为异物，引发强烈的免疫反应。

另外，如果正常情况下只局限于特定部位的物质释放入血液(比如眼外伤导致眼液液体入血)，会刺激免疫系统并产生攻击性，可导致自身免疫性疾病。

### 自身免疫性疾病的发生

当免疫系统攻击正常组织时，就会引发自身免疫性疾病。这些疾病可以影响到身体的各个系统和器官，比如类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、1型糖尿病、多发性硬化症等。

### 如何应对免疫系统误判

**早期诊断和治疗** 对于自身免疫性疾病，早期诊断和治疗非常重要。及时治疗可以控制炎症反应，减轻症状，延缓疾病的进展。

**免疫调节治疗** 一些药物可以用来调节免疫系统的功能，比如糖皮质激素、免疫抑制剂、抗风湿药物、抗疟药等。这些药物可以帮助控制免疫反应，减少对正常组织的攻击。

**生物制剂治疗** 近年来，生物制剂治疗成为自身免疫性疾病治疗的新趋势。生物制剂治疗可以有针对性地调节异常的免疫反应，减轻疾病症状。

**生活方式调整** 保持健康的生活方式对于免疫系统的正常功能至关重要。这包括均衡的饮食、适度的运动、充足的睡眠等。

免疫系统攻击正常组织是自身免疫性疾病发生的原因之一。了解这个过程有助于我们更好地理解自身免疫性疾病的本质，并采取相应的措施来预防和治疗这些疾病。

(作者供职于河南省郑州金城临床检验中心)

## 何为呼吸康复

□吕宝

呼吸，是生命的基本过程，它不仅仅是一个简单的气体交换机制，更与我们的健康、情感、能量和整体生活质量紧密相连。当呼吸受到疾病、损伤或不良习惯困扰时，我们的生活质量会大幅下降。呼吸康复，作为一种科学和艺术结合的治疗手段，可以帮助我们重获自由呼吸。

### 什么是呼吸康复

呼吸康复是一种综合性的干预方法，旨在帮助那些因疾病、损伤或不良习惯导致呼吸功能下降的人群。它结合了医学评估、物理治疗、心理支持和生活方式调整，旨在提高患者的呼吸功能、增强运动耐力、减少呼吸困难，并改善整体生活质量。

### 呼吸康复的适用范围

呼吸康复适用于多种疾病和情况，包括但不限于慢性阻塞性肺疾病(COPD)、哮喘、囊性纤维化、肺部感染、胸部手术后的康复、神经肌肉疾病、脊柱损伤及焦虑和压力相关的呼吸问题。

### 呼吸康复的核心内容

**医学评估** 呼吸康复的第一步是对患者的呼吸系统进行全面的医学评估，以确定呼吸问题的具体原因和严重程度。

**呼吸训练** 通过特定的呼吸练习，比如深呼吸、慢呼吸和呼吸肌锻炼，来增强呼吸肌的力量和耐力。

**物理治疗** 通过体位调整、胸部按摩和呼吸肌肉刺激等方法，帮助患者更有效地利用肺部和呼吸肌。

**心理支持** 呼吸问题常常与焦虑、抑郁等情绪问题相关。因此，呼吸康复也强调提

供心理支持，帮助患者调整心态，增强应对呼吸困难的能力。

**生活方式调整** 戒烟、减少空气污染暴露、增加体育锻炼和保持健康饮食等生活方式调整也是呼吸康复的重要组成部分。

### 呼吸康复的效果

呼吸康复的效果因人而异，但许多研究表明，经过适当的呼吸康复干预，患者可以体验到以下改善。

**呼吸功能增强** 呼吸康复可以提高呼吸肌的力量和耐力，从而增强呼吸功能。

**减少呼吸困难** 通过呼吸训练和物理治疗，患者可以更有效地利用肺部和呼吸肌，从而减少呼吸困难。

**提高生活质量** 呼吸问题的改善可以帮助患者提高运动耐力，减少住院次数，从而改善整体生活质量。

**心理状态的改善** 呼吸康复中的心理支持可以帮助患者更好地应对焦虑、抑郁等情绪问题，从而进一步提高生活质量。

呼吸康复是一种综合性的干预手段，旨在帮助那些受到呼吸问题困扰的人群重获自由呼吸。通过医学评估、呼吸训练、物理治疗、心理支持和生活方式调整等多方面的干预，呼吸康复可以帮助患者增强呼吸功能，减少呼吸困难，并改善整体的生活质量。对于那些正在经历呼吸问题的人来说，呼吸康复是一种值得尝试的治疗方法。当然，呼吸康复需要在专业人员的指导下进行，以确保安全和有效。

(作者供职于山东省公共卫生临床中心)