



超声如何精准判断输尿管结石?

输尿管结石是一种常见泌尿系统疾病，患者通常会遭受剧烈的腰背疼痛和多种并发症。在众多诊断方式中，超声检查以其非侵入性、方便快捷、无辐射等优点成为检测结石的首选方法。超声检查不仅能够帮助医生判定结石的存在与否，还能精准反映出结石的大小、形态、位置及对周围组织的影响，为临床治疗提供了重要信息。本篇科普文将为读者详细介绍超声是如何精准判断输尿管结石的。

超声检查的原理

不同组织对声波的反射和吸收特性存在差异。当超声波透过人体时，由于不同密度和弹性的组织对声波的传播速度不同，会出现反射、折射和散射等现象。这些反射回的声波被超声探头接收，经过电脑处理形成可视化的图像。

超声检查 在输尿管结石诊断中的应用

确定结石位置 超声可以通过观察结石的回声特征，判断结石在输尿管的具体位置。通常情况下，结石在超声图像上表现为高回声光团，后方伴有声影。通过观察结石的位置，可以为后续治疗提供准确的定位信息。

判断结石大小 超声可以测量结石的大小，为治疗方案的选择提供依据。结石的大小是决定是否需要手术或体外碎石的重要因素。另外，通过超声测量结石的直径，可以评估治疗效果和预后。

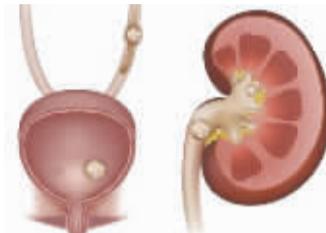
了解尿路梗阻情况 超声可以通过观察输尿管的扩张程度，了解尿路梗阻的情况。结石阻塞输尿管会导致尿液排出受阻，输尿管扩张。通过观察输尿管的扩张程度，可以评估结石对尿路的影响程度。

鉴别诊断 超声可以与其他泌尿系统疾病进行鉴别诊断。例如，肾盂肾炎、输尿管肿瘤等疾病也可能导致尿路梗阻。通过观察输尿管的形状、结构和周围组织的形态变化，可以帮助医生排除其他可能的疾病。

动态观察 对于接受治疗的患者，超声可以动态观察结石的变化情况。例如，在体外碎石治疗后，超声可以观察结石的碎裂情况、排出情况等。通过动态观察，可以为治疗提供及时的反馈和调整治疗方案。

影响超声诊断的因素

虽然超声在输尿管结石的诊断中具有重要作用，但仍然存在一些因素影响其准确性。例如，



肠道内的气体干扰、肥胖、腹部手术史等可能导致超声图像质量下降，影响诊断的准确性。此外，小结石、尿酸结石等特殊类型的结石在超声图像上可能显示不明显，容易漏诊或误诊。因此，在进行超声检查时，医生需要综合考虑患者的具体情况和超声图像的特征，做出准确的诊断。

总之，随着现代医疗技术的飞速发展，超声在泌尿系统疾病的诊断中展现出不容小觑的能力。对于输尿管结石的检测，超声提供了一种既安全又有效的手段，确保了疾病的早期诊断与及时治疗。通过高清晰度影像和实时监测，医生能够通过超声精确了解结石的详细情况，制定专属治疗措施。

桃源县人民医院 廖金平

健康的生活方式 促进心理幸福感和精神健康

在快节奏的现代社会中，人们越来越关注身体健康，却往往忽视了心理健康的重要性。心理幸福感是指个体对生活满意度的主观感受，它与精神健康紧密相连。众多研究显示，健康的生活方式不仅对身体有益，也是提高心理幸福感的关键因素。本文旨在探讨如何通过健康的生活方式促进心理幸福感和精神健康。

健康饮食与心理幸福 “你是你吃的东西”，这句话不仅是指身体健康，也涉及心理状态。均衡饮食能够提供身体所需的营养物质，维持大脑功能和情绪稳定。例如， ω -3 脂肪酸可以改善心情和认知功能，而丰富的膳食纤维可以帮助维持肠道微生物的平衡，进而影响情绪和心理健康。

建议：保证每日摄入充足的水果、蔬菜、全谷物、优质蛋白质和健康脂肪。

适量运动与情绪调节 运动不仅能够塑造身体，更是释放压力、提高情绪的有效途径。适度运动能够促进内啡肽的分泌，这是一种自然的“愉悦化学物质”，

有助于缓解焦虑和抑郁情绪。

建议：每周至少 150 分钟的中等强度运动，如快步走、游泳或骑自行车。

良好睡眠与精神健康 睡眠对于心理健康至关重要，良好的睡眠能够帮助大脑巩固记忆、修复身体、调节情绪。长期的睡眠不足可能导致情绪问题和认知功能下降。

建议：每晚保证 7~9 小时高质量睡眠。睡前减少屏幕时间，创造一个安静和舒适的睡眠环境。

应对压力的策略 生活中的压力是不可避免的，但我们可以学习如何管理压力，如深呼吸、冥想和瑜伽都是有效的压力管理工具。

建议：定时练习放松技巧，如每天花时间进行深呼吸练习或冥想。

社会联系的重要性 人是社会性动物，与他人的联系对于心理健康至关重要。良好的社会支持系统可以提供情感支持，帮助人们更好地应对生活中的挑战。

建议：积极维护家庭、朋友和同事之间的关系；参与社区活动或志愿服务，以建立更广泛的社交网络。

终身学习与心理成长 学习新

技能或知识不仅可以提高个人的自我价值感，也能够促进心理成长和适应性。终身学习可以增加心理复原力和应对变化的适应能力。

建议：投身于新的兴趣爱好，定期挑战自己的思维习惯，保持好奇心。

正念练习 正念是指有意识地、非判断性地关注当下的体验。通过正念练习，我们可以更好地管理我们的思维和情感，减少对过去或未来的过度焦虑。

建议：定期练习正念冥想，或在日常生活中练习全情投入当下的活动。

在我们追求心理幸福感的过程中，重要的是意识到每个小的改变都有可能带来大的影响。无论是选择健康的食物，还是在自然中散步，或是与朋友共度时光，这些健康的生活方式都能构建起我们心理幸福感的坚实基础。此外，我们也需要认识到，当自己无法独立应对生活中的挑战时，寻求专业帮助是一种勇敢且必要的选择。总之，心理幸福感和精神健康是一个综合的结果，它们需要我们在生活的各个方面做出平衡和努力。

山东省泰安荣军医院 周芳芳

脑卒中的预防

脑卒中是一种非常危险的疾病，它可能导致严重的后果，包括残疾和死亡。但有许多人并不了解脑卒中是什么、有哪些类型以及如何预防。本文旨在向读者提供关于脑卒中的科普信息，并分享一些预防脑卒中的方法。了解脑卒中的风险因素和预防措施，让我们更好地保护自己的健康。

脑卒中是什么？

脑卒中，也称为中风，是一种严重的疾病。其主要原因是脑部供血中断或血管破裂导致的脑组织损伤，该疾病可能会造成局部或广泛的大脑损害，进而使受影响区域失去正常功能。

脑卒中主要分为两种类型：缺血性脑卒中和出血性脑卒中。缺血性脑卒中是大多数脑卒中病例的常见类型，其根源是脑部供血不足，其中最常见的原因是血栓形成和动脉狭窄。出血性脑卒中则是由于脑血管破裂导致的脑部出血，这种情况可能由动脉瘤（血管异常增大）、颅内动脉破裂或高血压引起的血管破裂造成，出血性脑卒中会导致血液在脑组织周围聚集，从而对脑细胞造成损害。

如何预防脑卒中？

预防脑卒中的重要性不容忽视，以下是一些常见的预防方法。第一，保持均衡饮食对预防脑卒中至关重要。选择低盐、低脂、富含蔬果、谷物和健康蛋白质的饮食，避免过多摄入饱和脂肪和胆固醇。第二，定期进行运动是预防脑卒中的另一种重要方法。通过持续进行适度的有氧运动，如快走、游泳或骑自行车等，每周至少 150 分钟，可以增强心脏和血管功能，促进血液循环。第三，戒烟、合理限制酒精摄入也是预防脑卒中不可忽视的一步。第四，血压控制也是关键。高血压是脑卒中的主要危险因素之一，定期测量血压，并采取必要的步骤来控制高血压，比如改变饮食习惯、减少盐摄入、增加蔬菜水果的摄入、减轻压力等。另外，糖尿病和高血脂也是脑卒中的危险因素，遵循医生的治疗建议，保持血糖水平正常，定期检查并调整药物剂量。第五，预防血栓形成也很重要。血栓形成是导致脑卒中的常见原因之一，要预防血栓形成，应经常活动、避免长时间静坐、穿宽松的衣物、适量摄入富含纤维的食物、多喝水等。第六，定期体检也非常重要，可以及早发现健康问题，包括高血压、高血脂、糖尿病等潜在风险因素，并采取相应的措施进行干预。

总之，脑卒中是一种严重的疾病，但通过正确的预防方法，我们可以降低患病的风险。本文为大家介绍了脑卒中的定义、类型以及几种预防方法，包括保持健康的生活方式、控制高血压、糖尿病和高血脂以及预防血栓形成。希望这些信息能够帮助大家更好地了解脑卒中，并采取相应的预防措施，保护自己和家人的健康。

湖南省溆浦康宁精神病医院 张强