



# 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。当超声波透入人体时,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。

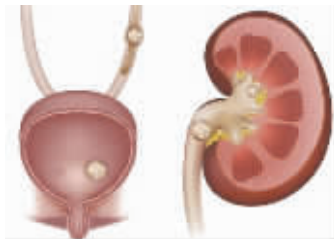
**了解尿路梗阻情况** 超声可以通过观察输尿管的扩张程度,了解尿路梗阻的情况。结石阻塞输尿管会导致尿液排出受阻,输尿管扩张。通过观察输尿管的扩张程度,可以评估结石对尿路的影响程度。

**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

## 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

## 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, $\omega$ -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10分钟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