

超声检查揪出“沉默的杀手”

当今社会的快速发展改变了人类的生活方式，也使得部分疾病发病率持续上升，其中一些疾病在早期并不会表现出明显症状，或是没有出现特异性症状，这些疾病因此被称为疾病中“沉默的杀手”。通过超声检查，可以确诊其中相当一部分疾病，以便患者能够及早发现症状并提前做出应对，从而在个人卫生健康上防患于未然。此次科普就针对超声检查对这些疾病的检出加以讲解，以期能增加公众对超声检查的了解，进而拥抱健康生活。

肝胆疾病

肝脏本身具有非常强大的再生、修复及代偿能力，在部分肝细胞受损的情况下，其余健康的肝细胞也能继续执行功能，以维持肝脏的正常运作。早期的肝脏疾病多表现为非特异性症状，包括但不限于疲劳、轻微上腹不适等，这些症状很容易被忽略或被归因于其他疾病。对此，就需要通过超声检查，观察肝脏的形态、大小及内部结构，同时还能够评估肝脏的脂肪含量、质地改变等等，也能够检查出肝内占位性变成，例如超声检查可以检出肝囊肿、脂肪肝、肝硬化、胆石症的疾病，并使患者及早做出应对。

肾脏疾病

肾脏是人体重要的代谢器官，与肝脏相比，肾脏在部分受损的情况下，正常的肾脏单位会代偿性增加负荷，致使个体的肾脏疾病不易被发现。因肾脏受损

导致的腰部疼痛、水肿、乏力与疲劳、血压升高以及尿液异常同样不具有特异性，所以在察觉不适时应及时进行超声检查。超声检查能提前发现肾脏内的囊性结构，并能够定位肾脏的结石，同时还可用于观察肾脏的形态大小及集合系统，因此可用于查出肾囊肿、肾结石、肾积水等疾病，从而降低疾病持续发展对患者造成负面影响的可能。

心血管疾病

如冠心病、高血压、心肌梗死及心力衰竭等疾病，在早期往往没有明显的症状，或表现为轻微的胸闷胸痛、心悸气短、头晕乏力等症状，这些症状很容易与消化系统疾病、呼吸系统疾病、低血糖、贫血等疾病混淆，从而难以在症状上确诊。但这些疾病必然会导致心血管系统的异化，



因此可以通过超声检查测量各心室大小、观察心脏瓣膜形态及运动状况、评估心肌运动表现及血液灌注情况等，来确认是否存在心脏肥大、心脏瓣膜异常或冠状动脉疾病等疾病，进而提醒患者及早做出应对。

除上述疾病之外，超声检查还可用于检出甲状腺结节、妇科疾病或其他疾病，这类疾病大多不表现出明显症状，但会造成患者生理结构异常，因此能够被超声检查检测出来。在日常生活中应多关注个人无明确原因导致的不适，在发生不适时及早前往医院进行超声检查，以远离疾病的困扰和影响，拥抱健康生活。

湖南省第六工程有限公司
建设医院 王增容

有效了解和科学应对

儿童感冒

儿童感冒是一种常见的儿童疾病，在治疗的过程中要根据儿童的生理特征、病情的严重性等因素来进行治疗。下面将针对儿童感冒治疗的重点进行详细地阐述，以帮助家长更科学、更有效地了解和应对儿童感冒。

正确认识感冒

首先，父母应清楚，大部分的儿童感冒皆由病毒引起，如甲流、乙流等。因此，儿童感冒治疗的核心是减轻症状，促进康复，而不是直接杀死病毒。另外，儿童感冒病程通常具有自限性，也就是说，无需特殊治疗，几天至一周即可自行痊愈。

家庭护理要点

- 调整环境** 保持房间内空气流通，避免儿童暴露在有刺激性物质的环境中，如二手烟、灰尘等。根据季节变化，调节房间温度，防止儿童着凉或中暑。
- 休息和活动** 鼓励儿童多休息，少做高强度的运动。在此期间，适当的轻度活动，例如步行、简单的游戏等，可以帮助缓解儿童在床上久坐带来的不适。
- 饮食调理** 多吃易消化、营养丰富的食物，如温汤、粥、新鲜水果和蔬菜等。不要吃油腻、辛辣、生冷等刺激性食物，否则会加重肠胃负担，对呼吸道造成刺激。
- 及时补水** 鼓励儿童多喝水，保持身体里的水分正常。如果其不喜欢喝水，可以喝一些稀释的果汁或者清汤。
- 注意个人卫生** 教育儿童勤洗手，不随地吐痰，不共用餐具，养成良好的卫生习惯。与此同时，父母也要注意自己的卫生习惯，以免成为儿童的传染源。

做好症状管理

- 发热** 发热是儿童感冒的一个常见症状。如果儿童体温在 38.5℃ 以下，可以使用温水擦浴、贴退热贴等物理降温措施。如果体温在 38.5℃ 以上，可以在医生的指导下使用小儿退烧药。
- 鼻塞、流鼻涕** 可以用喷鼻剂或者用生理盐水滴鼻来清洗鼻子，这样可以减轻鼻塞症状。对于大一点的儿童，要教会他们正确的擤鼻涕方式，避免用力过大引起中耳炎等并发症。
- 咳嗽** 轻微的咳嗽可以帮助患者把痰排出，不用着急止咳。如果咳嗽影响了儿童的睡眠和日常生活，可以在医生的指导下使用小儿止咳糖浆或者雾化吸入。同时，保持房间湿度正常，有助于减轻咳嗽症状。

科学合理用药

- 避免滥用抗生素** 抗生素对于病毒感染效果较差，因此家长要避免给儿童随意使用抗生素，这样会导致不良反应或者产生耐药性。
 - 在医生指导下用药** 如果需要用药，一定要在医生的指导下用药，按时按量给儿童服药。在此期间，家长要密切关注儿童的病情变化，一旦发现异常要及时就医。
- 总之，儿童感冒治疗是一个复杂的过程，需要父母在充分了解患儿病情特征的前提下，采取科学、合理的家庭护理措施及症状处理方法。在此基础上，合理使用药物。如果儿童感冒病情继续恶化，或者有严重的并发症征兆，应立即就医，在专业医师的指导下接受治疗。

岳阳楼区妇幼保健院 廖芬

自体动静脉内瘘的自我管理

自体动静脉内瘘是进行血液透析治疗的一类血管通路，是血透患者身体的一部分，更是尿毒症患者通向未来和希望的生命线，其管理和维护不容小觑。因此，患者深入了解自体动静脉内瘘的结构及其功能的重要性，建立较强的自护意识以及掌握日常护理和监测技巧，对于维持与提高生活质量具有不可替代的作用。

认识自体动静脉内瘘的重要性

健康通畅的动静脉内瘘有助于保证充足的血流量及增加透析充分性，减少并发症，为血液透析治疗提供持久而有效的解决方案。自体动静脉内瘘主要是将患者动静脉血管吻合，使部分动脉血液流入静脉，使其血流速度和压力增加，逐步使静脉壁加厚、管径增大，便于日后成功穿刺并提供足够的血流量。一旦出现内瘘失功，不仅给患者带来极大痛苦，甚至威胁生命。而内瘘维护不仅与护士的超高穿刺技巧相关，更与患者的自我护理意识紧密相连。

透析日的内瘘护理

透析日患者需着宽松透气

并带有拉链袖口的棉质衣物。穿刺前，清洗内瘘手臂及双手，保证皮肤清洁干燥；治疗时，避免活动内瘘肢体时使穿刺针损伤内瘘或脱针；治疗中如有不适，及时与医务人员沟通；拔针后指压 10~20 分钟，力度以穿刺点不出血且能摸到震颤为宜，确保指压到不再出血；如穿刺失败或血肿，一般 24 小时内冷敷，24 小时后穿刺点完全愈合再给予热敷。患者需主动向医务人员学习，牢记医务人员量身定制的建议，便于自我居家监测。

非透析日的内瘘护理

在非透析日患者及护理者需观察内瘘血管是否充盈、皮肤是否正常等。将手臂贴耳或借助桌面听内瘘是否有吹风样杂音；手掌触摸内瘘是否有持续震颤、有无发热、硬结、痛感等；在睡前、晨醒、三餐后及透析治疗前后检查内瘘；内瘘手臂不佩戴手表手环、提重物、测血压及静脉穿刺等，勿压迫肢体，佩戴松紧合适的护袖。在穿刺点愈合及皮肤完整的情况下，用 40~50℃ 的热毛巾热敷，2~3 次/天，每次 20~30 分

钟；若穿刺点渗血，消毒后用创可贴压迫止血。内瘘手臂坚持握球锻炼，以促进血液循环，预防血栓形成，增加血管弹性，3~4 次/天，每次 10~15 分钟，血流量不理想时，可配合上臂加压锻炼；优化饮食结构，控制水分增长。

定期检查与潜在问题的监测

配合医务人员进行内瘘评估及透视检查，对揭示的问题需加以精准分析，如发现瘘口处有异常肿胀或持续性疼痛，可能有血栓形成或感染的风险；观察到血流速度缓慢或振动减弱，可能预示着狭窄或是血管功能受损，对这些早期迹象评估及策略调整，也是延长其正常运作的关键。

综上所述，患者及居家照顾者需充分利用现有的资源，依附技术指导和心理支持、人性化和科学的护理方案，根据自身个体差异，持续优化内瘘自我管理方法，以提高自身对抗疾病的信心和能力。

岳阳市中心医院
血液净化中心 张娟