

体检时做彩超能揪出哪些早期疾病

吴建军

在现代医学里，彩超是体检的重要项目。它利用超声波反射原理，生成人体器官和组织图像，助力医生诊断。那么，彩超能揪出哪些早期疾病呢？

一、彩超的优势

无辐射：不同于 X 光、CT，彩超对人体基本无伤害，适用于各年龄段，包括孕妇和儿童。

实时动态成像：能实时呈现器官活动，如心脏跳动、血流情况，辅助医生精准诊断。

操作简便、价格亲民：检查操作简单，无需特殊准备，耗时短，费用相对较低。

二、彩超能发现的早期疾病

1. 心血管系统疾病

（1）心脏疾病

先天性心脏病：彩超可清晰显示心脏结构，如房间隔、室间隔缺损，瓣膜发育异常等，还能判断有无异常分流，利于早期发现。早期症状可能表现为孩子在活动后比同龄人更容易气喘吁吁，或是在安静状态下心跳也明显比正常孩子快。

冠心病：能观察心肌运动情况，心肌缺血致运动异常时，提示有冠心病风险，也能检测心脏大小、心室壁厚度。部分患者在疾病早期，可能会在劳累或情绪激动后，出现短暂的胸痛，疼痛部位多位于胸骨后，可放射至心前区、肩部等。

（2）血管疾病

颈动脉粥样硬化：可显示颈动脉内膜厚度、有无斑块及斑块特性，早发现可通过调整生活方式和药物治疗降低心脑血管病风险。早期可能出现头晕、记忆力减退等症状，这是由于颈动脉粥样硬化影响了脑部供血。

下肢静脉曲张：能观察下肢静脉走行、瓣膜功能及血流，发现静脉瓣膜反流，便于及时干预。早期患者可能会感到下肢沉重、酸胀，尤其是在长时间站立或行走后，这种感觉会更加明显。

2. 消化系统疾病

（1）肝脏疾病

肝囊肿：可清晰显示肝囊肿位置、大小等，小囊肿定期复查即可。一般无明显症状，但囊肿较大压迫周围组织时，可能会出现右上腹隐痛或餐后饱胀感。

肝血管瘤：对其诊断准确性高，能呈现边界、回声及血流，依据变化决定是否治疗。早期多无症状，少数患者可能会有食欲缺乏、恶心等表现。

肝癌：可发现肝脏异常占位，结合甲胎蛋白检测，助力早期诊断。早期可能出现乏力、消瘦等非特异性症状，部分患者还可能伴有肝区隐痛。

（2）胆囊疾病

胆胆囊炎：能观察胆囊大小、壁厚度及有无结石，早期胆囊炎表现为胆囊壁增厚、毛糙。早期可能出现右上腹疼痛，疼痛可向右肩部放射，尤其是在进食油腻食物后，疼痛会加剧。

胆结石：结石在彩超下呈强回声团后伴声影，可发现小结石，便于选择治疗方案。胆结石早期部分患者可能会出现消化不良、上腹部隐痛等症状，容易被误认为是胃部不适。

（3）胰腺疾病

胰腺炎：急性时可见胰腺肿大、回声减低，慢性时可见胰腺实质回声不均、胰管扩张。急性胰腺炎早期患者常突发剧烈腹痛，疼痛多位于上腹部，可向腰背部放射，伴有恶心、呕吐等症状。

（4）甲状腺疾病

甲状腺结节：彩超可清晰显示结节大小、形态、血流等特征。多数结节为良性，但部分结节可能提示恶性风险，需进一步检查。

乳腺癌：可发现乳腺异常肿块，观察边界、回声及血流，结合乳腺钼靶利于早期发现。早期可能出现乳房内无痛性肿块，肿块质地较硬，边界不清，活动度差。

子宫肌瘤：可清晰显示其位置、大小等，小肌瘤定期复查，大的或有症状的可能需手术。早期可能出现月经量增多、经期延长等症状，部分患者还可能伴有白带增多。

卵巢囊肿：能判断囊肿性质、大小和位置，生理性囊肿多可自行消失，病理性的需进一步处理。早期可能出现下腹部坠胀感，有时还会在腹部摸到肿块。

子宫内膜癌：可观察子宫内膜厚度、回声，异常时需进一步检查。早期症状多表现为绝经后阴道流血，或非绝经女性出现月经紊乱。

前列腺增生：可清晰显示前列腺大小、形态，评估对排尿的影响。早期可能出现尿频、尿急、尿痛等症状。

膀胱癌：能发现膀胱占位，小的膀胱癌需膀胱镜检查确诊。早期可能出现间歇性无痛性血尿，容易被忽视。

肾癌：能发现肾脏异常占位，结合 CT 等可早期诊断。早期可能出现无痛性肉眼血尿，也可能在腰部摸到肿块。

膀胱炎：可观察膀胱壁厚度、毛糙度，早期膀胱炎表现为膀胱壁轻度增厚。早期症状主要为尿频、尿急、尿痛，部分患者还可能伴有下腹部疼痛。

膀胱癌：能发现膀胱占位，小的膀胱癌需膀胱镜检查确诊。早期可能出现间歇性无痛性血尿，容易被忽视。

女性生殖系统疾病

（1）乳腺疾病

乳腺增生：可显示乳腺组织增厚、回声不均及导管情况，定期复查利于观察病情。早期患者可能会在月经来潮前感到乳房胀痛，月经结束后，胀痛感会有所缓解。

乳腺纤维瘤：表现为边界清晰、形态规则的低回声结节，可测量大小、位置，较大的建议手术切除。早期一般无明显症状，多是在自我检查或体检时发现乳房内有肿块。

（2）妇科检查的注意事项

1. 检查前准备

腹部彩超：需空腹 8 至 12 小时，前一天避免油腻、产气食物。

妇科彩超：经腹部检查要憋尿，经阴道检查需避开经期，检查前排空膀胱。

乳腺彩超：穿宽松衣物。

2. 检查配合

检查时保持放松，按医生要求调整体位，有不及时告知。

3. 检查后事项

检查后用纸巾擦掉耦合剂，及时将结果交医生诊断，按建议进一步检查或治疗。

总而言之，彩超能发现多种早期疾病，定期检查能做到早发现、早诊断、早治疗，体检时千万不要忽视。

（作者单位系合肥市第三人民医院）

胆囊切除后肩痛之谜：了解膈神经反射与耳穴皮质下干预

高玲玲

当胆囊切除之后，本来以为万事大吉，但是随着时间的推移，有些患者会出现肩膀又酸又痛的症状，而且越是经过长时间的休息，疼痛现象越是明显，到了晚上甚至还会疼得辗转难眠，严重影响日常生活质量，这很可能就是胆囊切除术后的肩痛顽疾。那么到底是什么原因导致了这种疼痛症状的发生？又有什么方法来缓解或干预呢？本文就来帮助大家解决胆囊切除术后的肩痛这一困扰。

一、人体里的“神秘快递员”：膈神经反射

膈神经是藏在身体内的“快递员”，而患者在进行胆囊手术的时候，会存在一定的刺激情况，从而会影响膈神经，膈神经沿着特定的路线来到了肩膀区域，导致肩膀出现疼痛，这就会造成大家所说的在经过胆囊切除手术后，出现肩膀又酸又痛的情况。那么为什么是肩膀部位出现酸痛感呢？这实际上是由于膈神经的分布情况造成的。膈神经与肩膀的神经存在着一定的交接，就像是不同的神经之间会存在重合的部分，而胆囊的神经被误送到肩膀，从而造成肩膀出现疼痛感。

二、耳朵上的“止痛开关”：耳穴皮质下干预

如果把耳朵比作是一张“迷你地图”，那么耳穴皮质下就像是地图上的一个“神秘按钮”，耳朵上也会存在着

较多密密麻麻的耳穴，每一个穴位都很有可能藏着能够缓解肩痛的“能量”。为什么说耳穴皮质下干预能够缓解疼痛呢？那是因为耳穴皮质下的穴位在进行按压或刺激的时候，身体会释放出内啡肽等天然的止痛物质，从而帮助患者逐渐减轻肩痛，也就是人们口中常说的身体“止痛快捷键”，对于缓解肩痛具有显著的效果。那么我们该如何正确按压或刺激呢？应该在找到相应穴位后，使用手指轻轻点按，旋转按压，这样就能够改善肩痛的症状。

三、护理干预小妙招：摆脱肩痛的有效干预方式

患者在选择胆囊切除手术治疗后，如果出现了肩痛问题应该如何处理呢？大家不用过于担心，这些都是正常现象，属于膈神经反射，可以通过不同的方式进行干预，具体建议如下。

1. 日常护理

在实施胆囊切除手术后，患者应该定时进行翻身，需要避免长时间地保持同一个姿势，无论是坐着还是站着，平躺还是侧躺，都需要经常变换姿势，从而减轻肩膀的压力。若身体情况良好，患者可以每半小时活动一下肩膀以及颈部，也可以选择采用温热的毛巾或热水袋进行热敷，给肩膀“泡温泉”，能够缓解疼痛部位的疼痛感，还可以有效促进血液的循环，进一步缓解患者的肌肉紧张情况。热敷的时间

应该控制在 15 至 20 分钟，温度应该以温暖舒适为宜，不可过烫，也不可过冷，需要掌握好合适的温度，才能有效缓解疼痛感。

2. 饮食方面

在胆囊切除手术之后，肩痛的感觉会变得十分明显，除了一些日常的护理干预模式，还可以选择饮食的方式进行干预。多吃富含维生素 B 的食物，如瘦肉、全麦面包等，帮助营养神经恢复，避免食用各种辛辣或油腻的食物，防止刺激身体，加重患者身体的不适感。应结合患者的具体情况制定相应的饮食食谱，尽可能地满足患者的饮食需求，部分不可以吃的食物坚决不吃，从而有效“修复”身体。

3. 运动锻炼

因为胆囊切除手术而出现的肩痛情况，可以选择进行适当的术后肩部康复操，像耸耸肩、转转脖子、轻轻地拉伸手臂等，这些“肩部小舞蹈”都能够让患者的肩部获得放松，缓解肩部肌肉酸胀感觉，还能够增强关节的灵活性。因此，大家应该正确地面对运动锻炼，除了一些肩部的锻炼，也可以适当选择快走、慢跑、太极拳等方式锻炼，能够在改善机体功能、缓解疼痛的情况下，提升自身免疫能力，具有一定的运动锻炼效果。

4. 穴位按压

找到患者的耳穴皮质下，可以选

择探棒或手指轻轻地按压耳屏内侧面，寻找最敏感的压痛点，那么这个压痛点就是皮质下穴位的大致位置，一般来说，在胆囊切除后出现肩痛的患者，这个地方都会出现明显的酸胀或疼痛的感觉。紧接着选择酒精消毒，选取王不留行籽等压贴材料，对准耳穴皮质下贴好，然后用手指轻轻地按压，直到患者感觉到局部存在酸、麻、胀、痛等情况。在按压的时候可以采用点按或揉按的手法，每次穴位按压 3 至 5 分钟，每天按压 3 至 5 次。

若是没有贴压材料，可以直接用手指进行按摩，用食指或拇指轻轻地捏住耳屏，以适度的力度按揉耳穴皮质下，按揉的范围逐渐扩大，以覆盖住整个耳屏内侧面。按摩的力度要适中，避免因为过度的用力而损伤耳部皮肤，按摩时间为 5 至 10 分钟，每天 2 至 3 次。

患者实施胆囊切除手术后，如果出现了肩痛情况，请不要害怕和慌张，这是因为膈神经反射所引起的肩痛情况，可以选择适当的护理干预方式来缓解疼痛。除了日常护理、饮食护理与功能锻炼，还可以选择耳穴皮质下干预，都能够有效地缓解肩痛情况。在出现这种术后并发症的时候，大家应该积极面对，用科学的方式来解决疼痛困扰，或者及时就医。

（作者单位系合肥市第八人民医院）

避免尿路感染 守护女性健康

陈玉红

阻，进一步增加感染概率。据统计，约 10% 的孕期女性会发生尿路感染。

更年期女性由于卵巢功能减退，雌激素水平下降，尿道黏膜变薄，局部抵抗力降低，同样容易受到尿路感染的侵袭。

3. 不良生活习惯“推波助澜”

许多女性因工作原因长期久坐，会阴部血液循环不畅，局部温度升高，为细菌滋生营造了适宜的环境。此外，饮水过少导致尿液生成减少，无法及时冲洗尿道，细菌就容易在尿路中积聚繁殖。部分女性为了追求时尚，喜欢穿紧身衣物，尤其是紧身牛仔褲，这会使会阴部透气性变差，局部湿度增加，细菌更容易滋生。还有一些女性过度清洁，破坏了阴道和尿道的正常菌群平衡，降低了局部抵抗力，反而增加了感染风险。

三、多管齐下预防尿路感染的方法

1. 保持良好的个人卫生习惯

女性在日常生活中，要特别注意保持会阴部清洁。每天用温水清洗外

阴，清洗时要遵循从前向后的顺序，避免将肛门处的细菌带到尿道。选择纯棉、透气的内裤，并做到每天更换。清洗后的内裤最好在阳光下暴晒，利用紫外线杀死细菌。

经期卫生也不容忽视，要勤换卫生巾，一般每 2 至 3 小时更换一次，防止细菌滋生。性生活前后，男女双方都要清洗外生殖器，减少细菌传播。性生活后，女性应及时排尿，通过尿液冲洗尿道，减少细菌在尿道内停留的时间。

2. 科学饮水与排尿

养成多喝水的好习惯，每天至少饮用 1500 至 2000 毫升水，相当于 7 至 8 杯水。充足的水分可以增加尿液生成，起到冲洗尿道的作用，将细菌带出体外。不要等到口渴了才喝水，应定时饮水，保持尿液颜色清淡。同时，要养成及时排尿的习惯，不要憋尿。长时间憋尿会使尿液在膀胱内停留时间过长，细菌容易在其中繁殖，增加感染风险。即便工作再忙，也要记得每隔 1 至 2 小时去一次厕所。

3. 合理选择卫生用品

日常生活中，有些人会发现自己的腿部出现蚯蚓状的青筋凸起，这极有可能是下肢静脉曲张的表现。下肢静脉曲张不仅影响腿部美观，严重时还会引发疼痛、肿胀，甚至导致皮肤溃疡等严重后果。不过，生活中我们可以通过多方面的干预，有效缓解和改善下肢静脉曲张的症状。

一、认识下肢静脉曲张

下肢静脉曲张是由于下肢静脉瓣膜功能受损，致使静脉血液回流遇阻，静脉内压力升高，进而引发静脉迂曲、扩张。长期站立或久坐、肥胖、妊娠以及遗传因素，都是导致该病的常见原因。发病初期，患者会有腿部酸胀不适之感，小腿浅静脉扩张、隆起，形似蚯蚓。倘若未能及时干预，病情将会逐步恶化，出现皮肤色素沉着、瘙痒乃至溃疡等严重症状，极大地影响患者的生活质量。

二、日常护理实用技巧

1. 抬高下肢

抬高下肢这一举措，能巧妙借助重力的自然作用，促使下肢静脉血液顺畅回流，有效减轻静脉内的压力，进而极大地缓解腿部肿胀与不适。当处于休息状态或是夜间睡眠时，不妨在脚下垫上一个薄枕头，将下肢抬高至 15 至 20 厘米的适宜高度。建议每日至少进行 2 至 3 次抬高下肢的操作，每次时长持续 15 至 30 分钟。这看似简单的动作，不仅能立竿见影地缓解当下的症状，若长期坚持，还能在一定程度上延缓下肢静脉曲张病情的发展，为腿部健康保驾护航。

2. 穿戴医用弹力袜

医用弹力袜是缓解下肢静脉曲张的有效工具，它通过对下肢不同部位施加不同压力，促进静脉血液回流，减轻静脉负担。在选择医用弹力袜时，需根据自身腿部周径和病情，在医生指导下挑选合适的压力等级和尺寸。一般来说，早上起床前，腿部还未出现肿胀时就应穿上弹力袜，晚上睡觉前再脱下。同时，要注意保持弹力袜的清洁，定期更换，确保其效果。

3. 适当运动

适当运动可以加快下肢血液循环，增强腿部肌肉力量，有助于缓解下肢静脉曲张症状。步行、慢跑、游泳等有氧运动都是不错的选择，以步行为例，每天坚持步行 30 至 60 分钟，步伐适中，能有效促进下肢静脉血液回流。游泳时，水的压力对下肢静脉有一定的按摩作用，也有助于减轻静脉压力。但要避免长时间剧烈运动，防止加重腿部负担。

三、生活习惯调整

1. 避免长时间站立或久坐

长时间站立或久坐会使下肢静脉血液回流受阻，加重静脉曲张症状。因此，工作中需要长时间站立或久坐的人群，应定时进行休息和活动。站立时，可每隔 1 至 2 小时活动一下双腿，做踮脚尖、下蹲等动作；久坐时，每隔 30 分钟起身走动几分钟，活动下肢，促进血液循环。

2. 控制体重

肥胖会增加下肢静脉的压力，加重静脉曲张症状。通过合理饮食和适当运动控制体重，能有效减轻下肢静脉的负担。在饮食方面，要减少高热量、高脂肪食物的摄入，多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类等，保持营养均衡。同时，结合适合自己的运动方式，如散步、跑步、瑜伽等，坚持锻炼，维持健康体重。

3. 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会对血管健康造成损害，影响下肢静脉的正常功能。香烟中的尼古丁和焦油等有害物质，会使血管收缩，阻碍血液循环；酒精则会损伤血管内皮细胞，降低血管弹性。因此，戒烟限酒对改善下肢静脉曲张症状、维护血管健康至关重要。

四、饮食注意事项

1. 多吃富含维生素和矿物质的食物

维生素 C 和维生素 E 具有抗氧化作用，能保护血管内皮细胞，增强血管弹性；维生素 K 则有助于促进血液凝固，预防出血。柑橘类水果、坚果、绿叶蔬菜等，都是富含这些维生素的食物。此外，钙、镁等矿物质对维持血管正常功能也很重要，牛奶、豆制品、海鲜等食物富含钙、镁，可适当多吃。

2. 增加膳食纤维的摄入

膳食在下肢静脉曲张的缓解过程中起着关键作用。日常饮食宜增加富含维生素 C、E 的食物摄入，如柑橘、坚果、绿叶蔬菜等，它们有助于增强血管壁的弹性。同时，应减少高盐、高脂食品，以防加重身体水肿和血液黏稠度。此外，保证充足的水分摄入，促进血液循环，利于废物排出，全方位助力下肢健康。

3. 适量饮水

每天保证充足的水分摄入，可稀释血液，降低血液黏稠度，促进血液循环。一般来说，每天应饮用 1500 至 2000 毫升的水。但要注意，避免在短时间内大量饮水，以免加重心脏和肾脏负担。

五、皮肤护理

下肢静脉曲张患者的腿部皮肤通常较为脆弱，容易出现瘙痒、破损等状况，进而引发感染。因此，切实做好皮肤护理十分必要，每天需用 37℃ 左右的温水轻柔清洗腿部，要坚决避免使用过热的水以及刺激性强的肥皂。清洗完毕后，要迅速用干净毛巾擦干，随后涂抹温和的保湿霜，以维持皮肤的湿润状态。同时，要格外留意防止腿部受伤，应穿着宽松舒适的鞋袜，避免因鞋袜过紧或材质粗糙而摩擦皮肤。

六、定期复查

下肢静脉曲张患者应定期前往医院进行复查，医生可通过体格检查、下肢静脉超声等检查手段，了解病情变化，及时调整治疗方案。若在日常生活中，腿部出现疼痛、肿胀加重、皮肤溃疡等症状，应立即就医，接受专业治疗。

下肢静脉曲张较为常见，严重影响着患者的生活质量。借助规律腿部运动、合理饮食、正确穿着习惯等生活干预，可有效缓解症状，改善下肢血液循环，减轻腿部不适。日常生活中，大家应提高对该病的认识，养成良好习惯，避免久站久坐，定时抬高下肢，做好腿部清洁、保暖等护理措施。若出现腿部青筋凸起、疼痛、水肿等症状，需及时就医，争取早日康复。

下肢静脉曲张患者的康复护理指南

朱绍东

但滥用抗生素会导致细菌耐药，使治疗难度增加。因此，在使用抗生素时，一定要严格遵医嘱，不要自行购买和使用抗生素。如果出现尿路感染症状，应及时就医，进行尿常规等检查，明确诊断后，根据医生的建议合理使用抗生素。在治疗过程中，要按疗程用药，不要症状稍有缓解就自行停药，以免导致病情反复。

尽管预防措施能有效降低尿路感染的发生风险，但仍不能完全杜绝感染的可能。因此，女性要时刻留意自身身体变化，一旦出现尿频、尿急、尿痛、血尿、下腹部疼痛、发热等症状，应及时就医。早期诊断和治疗可以避免病情加重，减少并发症的发生。在治疗期间，要严格遵循医生的治疗方案，按时服药，定期复查，确保彻底治愈。

总之，尿路感染对女性健康的影响不容小觑。通过了解尿路感染的发病原因，采取科学有效的预防措施，女性可以大大降低感染风险。让我们从日常生活的点滴做起，关爱自己，远离尿路感染的困扰。

（作者单位系枞阳县人民医院）

本版投稿邮箱：
0554-6657551