

产前超声检查能发现哪些问题

▲ 深圳市坪山区妇幼保健院超声科 李燕梅 刘秋菊

产前筛查和产前诊断是出生缺陷的二级预防措施,能筛查出胎儿的严重结构畸形,避免了缺陷儿的出生,所以产前超声检查是非常重要的。

产前超声主要是检查胎儿的发育情况,看胎儿在宫内的发育状态,看胎儿大小是否符合孕周、有没有结构畸形、羊水量是否合适等等一些情况。如果检测出胎儿发育迟缓、或者存在结构畸形,产科医生应及时采取应对措施、或者进一步产前诊断。

孕期一般应进行六次超声检查

第一次停经后6~8周进行,主要确定是否是宫内孕及胚胎发育情况,具体观察妊娠囊位置、数目、胚胎大小及是否有原始心管搏动。

第二次为11~13⁺⁶周,即通常所说的NT检查,以筛查出早期严重结构畸形并对染色体异常风险进行评估。超声医生测量NT值,若NT高于正常值,染色体异常风险系数增高,NT厚度越大,染色体异常风险系数越大。还有一点需说明,有时由于胎儿在做NT检查时姿势不好,有些结构显示不清晰、测量位置不标准,需要孕妈妈外出闲逛一会,然后回来接着观察,超声医生

若对您说,需外出散步然后返回的时候,孕妈妈们不要紧张,那不是胎儿有问题,只是需将胎儿调换体位,然后进行复查,中孕期系统筛查亦然。

第三次为16~18周时(Ⅰ级产科超声检查),常规超声检查胎儿生长发育及有无严重畸形。

第四次为20~24⁺⁶周(Ⅲ级产科超声检查)系统超声检查。这是整个孕期超声检查中最为重要的一次,也是最详细的超声检查。

这个时期胎儿结构发育日趋完善,胎儿大小及羊水量适中,适合观察胎儿全身各系统结构是否存在畸形,检查内容有胎儿头颅、颜面、脊柱、胸腔(心脏)、腹部脏器、四肢,孕周太大或者太小均会对检查的结果造成影响,因此对孕妇孕周、检查设备、超声医生资质要求都很高,检查时间比较长,并且受到胎儿体位的影响,有些孕妈妈要走几次路,使胎儿变换姿势才能完成系统检查。

第五次为28~32周产前超声常规检查(Ⅱ级产科超声检查),以评价胎儿生长发育情况为主,并检查有无晚发畸形。

第六次是36~37周产前超声检查(Ⅰ

级产科超声检查),就是普通的超声检查,此时因胎儿过大,结构显示不清晰,主要是对胎儿的大小,胎盘和羊水的情况进行检测,协助产科医生确定分娩方式。

超声对胎儿是否有害

许多权威的文献资料研究都说,超声检查是安全无害的。那么超声在产科临床中应用到底有没有问题呢?超声属于机械波,超声检查是物理检查方法之一,利用反射声波展示胎儿各脏器结构,掌握胎儿生长发育规律。

医学诊断所用超声波强度较低,不损伤胎儿。在各种检查方法中,超声检查对于胎儿而言最为安全,为首选检查手段,操作简单,无创,可以多次重复检查,对胎儿发育过程进行动态观察,因此,孕妈妈大可以不用着急。

什么情况需行胎儿心脏超声检查

胎儿心脏超声检查,顾名思义,是指应用成像技术及彩色多普勒血流像技术对胎儿心脏结构进行检查(这是针对性检查即Ⅳ级产科超声检查),一般建议26~28周进行。它是先天性心脏病诊断首选影像

学方法。目前,先天性心脏病在我国出生缺陷中占第一位,给家庭和社会带来重大负担,是新生儿和婴幼儿死亡的主要原因,早期发现和诊断胎儿心脏结构畸形,有利于临床决策,干预治疗,改善预后,优生优育,所以胎儿心脏超声检查显得十分重要。

孕妈妈若存在下列危险因素,需定期胎儿心脏超声检查:高龄孕妇(大于35岁)、采用人工辅助生殖技术怀孕、不良妊娠史、孕早期感染史、暴露于致畸物质中、基础疾病、系统性红斑狼疮、先心病或者遗传病的家族史等。

产前超声检查胎儿结构畸形时如何处理

产前超声检测胎儿结构异常的确是孕妈妈很着急的事,但孕妈妈不用慌。一般妇幼保健院产科管理多学科会诊团队定期对胎儿安排超声检查,显示结构异常后请有关专家对孕妈妈胎儿异常的情况、病因、处理办法、预后和下一步的工作进行详细介绍,使孕妈妈和家人达到一目了然、胸有成竹的程度。

一文带你了解传承数千年的中医正骨

▲ 重庆市万盛经济技术开发区中医院 彭淑平

一直以来,正骨都是中医非常令人称羡的一门手艺,有人在玩耍的时候不小心出现了胳膊腿脚错位,甚至下巴也“掉了”,找正骨师傅就可以给治好。随着医学科学的发展,人们开始认识到,正骨不仅仅只是一个简单的医疗手段,而是一门独特的学科,它与现代医学有着密切的联系。正骨手法对骨伤科的治疗,特别是中医骨伤的治疗起着举足轻重的作用,它在中国传统医学中占有重要地位,融手法、夹板和中药、功能锻炼与其他融为一体,主治肢体等处筋骨损伤、关节脱臼等,简便易行、效果显著。正骨真有这么神奇吗?

正骨之利弊得失

正骨主要有有效缓解疲劳、疏通经络等功效,同时对于人体伤害也相对较少,且效果相对较好、成本相对低廉,对于减轻筋骨疼痛和活动受限等症具有很好的辅助效果。它的危害主要表现在,若操作技巧不恰当,便更易使病情恶化,严重者可有神经脊髓损伤。《黄帝内经》里说:“经络不通,病生于不仁,治之以按摩。”由此可见,推拿按摩具有疏通经络之功效。上班族由于常常久坐低头上班,极易引起肌肉僵硬和疲劳,推拿疗法能促使气血畅通,减轻肌肉关节劳累。许多人都是亚健康的,常感到困倦疲乏、浑身没劲。推拿对人体穴位有刺激作用,透过经络传导力量,促进机体血管扩张,新陈代谢旺盛,加速身体排毒,人们自然会觉得放松,而且精力充沛。

手法得当的话,且力度中等,便不会发生太大伤害。建议在正规医院做完详细检查之后,再做正骨,并且在正骨后多注意休息。

若正骨1次后有所减轻,可持续正骨;若不减轻或加重,则不宜采用此疗法。一定要及时换一种方法,宜主动与医师合作,才能起到治愈作用。正骨若手法不当,可造成病人软组织损伤,因而使病人病情恶化。

什么是正骨

中医正骨手法采用拔伸、对正、复位、按摩和其他手法给病人正骨,从而起到疏通经络、活血化瘀,畅通经络气血之功效,改善“不通”局面,最终实现筋柔骨正,促使受累神经恢复功能,局部症状好转。

正骨溯源

悬吊复位法 元危季林《世医得效方》中指出骨折、脱位“需用法整顿,归元”最早创立了悬吊复位法用于脊柱骨折的治疗。

宫廷正骨 宫廷正骨为中医正骨学术流派之一,起源于清代,是清朝上驷院班班处(负责医治宫廷内各类跌打损伤的机构)特有的,直属内务府,专治皇家,故此正骨又称为宫廷正骨。宫廷正骨起源于清代,它主要是为了适应当时皇官生活中对骨科疾病进行救治而形成的一种独特的诊疗体系。宫廷正骨的流传已有数百年的历史。由于宫廷正骨有着严格的要求,故它与民间正骨有很多不同之处。宫廷正骨起源于清代,满族虽为皇族,但是它早期受蒙古族生活习惯,生产方式等因素影响较大,对骨折筋伤的治疗与治疗有着十分丰富的实践经验。

手法的界定 所谓手法,就是医者运用手指、手掌、手腕、手臂等部位所表现出来的功力,结合自己的功力辅之以器械、辨证应用多种手法作用筋骨,经络,穴位从外到内从而获得复位、舒筋、活络、祛病强身作用的疗法。

伤科八法 医宗金鉴正骨心法的主旨第一次将触摸、接物、端物、提物、按压、摩物、推物、取物为伤科八法之一。

正骨之功用

正骨可以矫正解剖位置异常情况:(1)矫正骨错缝;(2)变换突出物部位;(3)消除肌肉痉挛。

久坐不动,小心颈椎病找上门

▲ 河南省郸城县中医院 崔冬

随着现代生活中各类科技产品逐渐融入人们的工作和学习,人们的活动范围其实也在无形中被缩小,手机和电脑已经成了我们日常生活里必不可少的一部分,不论是工作还是学习,常常是往机器前一坐,就仿佛被无形力量黏附在一起,一整天就这样过去了。长此以往的久坐不动,人们自然就容易被一种疾病盯上,它就是颈椎病。

什么是颈椎病

颈椎病是增生性颈椎炎、颈椎骨关节炎、颈神经根综合征以及颈椎间盘突出症的总称,又称颈椎综合征,它是一种由长期的颈椎劳损、椎间盘突出、骨质增生,导致颈椎处的神经或动脉血管遭到刺激或压迫而引发的各种症状和体征的综合征。患者长期久坐不动、低头办公或玩手机,脊柱的生理曲度变直,颈椎处的肌肉就会长期处于慢性、静力性损伤的状态,慢性劳损的累积,颈椎想要不“抗议”都难。

如何预防颈椎病的发生

保持良好的坐姿 由于职业的原因,很多人需要长期维持伏案工作的姿势,这势必会让颈部的肌肉长期处于非协调受力的情况下,导致颈后部的韧带、肌肉长期被牵拉以致劳损;椎体前端却因为相互磨损而发生增生,继而引发颈椎病的一系列症状。那么保持一个对颈椎伤害最小的坐姿就极为重要了,坐姿应自然保持端坐位,维持颈、胸的挺直,头略微往前倾。

不要久坐不动 保持一个姿势超过1小时后,就应该要休息一会了,适当按摩颈部,做个轻松的颈部活动,最后活动下四肢,就可以继续投入接下来的工作或学习中。

使用合适的枕头 作为每天要和头部亲密接触的枕头,发挥的作用很大。人在

睡眠中,颈肩部的肌肉是完全放松的状态,这时用来维持椎间结构的就只剩下关节囊和椎间韧带,枕头使用不当就有可能导致颈椎处屈曲过度、关节囊和韧带长期被牵拉而出现损伤,导致颈椎失稳、关节错位,进而发展成颈椎病。所以对于枕头的使用,一定要规范,如头部需要放置在枕头的中央,枕头下缘应该垫在肩胛骨的上缘处,不可以让颈部空悬。其实枕头虽为枕“头”,实则更应该枕“颈”。

加强锻炼增强体质 为了应对较长时间保持某种姿势的情况,我们要在日常中进行增强颈部肌肉和增强体质的锻炼,通过加强肌肉以及韧带等组织的韧性来对抗劳损。下面我们来看看通过哪些方式可以达到锻炼颈部的效果。(1)颈部活动练习。之前提到过,久坐伏案后,最好可以适当活动下颈椎,其实活动方式是可以非常简单的。我们只要昂起我们的头颅,用头部在空中反复写“米”字,在不断重复的过程中,颈部也得到了充分的锻炼。(2)抗阻练习。抬起我们的双手放置在脑后,双手交叉,贴合住我们的后脑勺,然后头部和手一起发力,头部用力向后顶,双手用力向前推,保持住这个姿势,如果感觉用不上力气了,就可以适当休息一下,根据个人的具体情况完成动作。

