

# 腹部超声和阴道超声的优缺点

▲ 广东省江门市新会区司前人民医院 李秀容

超声波检查是现代医学重要的疾病诊断手段，其工作原理是利用人耳无法听见的高频超声波，让其透过人体直达内脏，再利用仪器设备将折射回来的声波进行转化，显示出清晰可辨的图像或影像，以此检查人体内器官及组织的位置、大小、形状与运动状况，进而为医生的诊断提供依据。

当前阶段超声波检测主要用于扫描人体内部表浅组织器官、心脏血管及腹部骨盆腔等部位，可以用于检测患者是否患有子宫肌瘤、子宫内膜异位症、乳腺囊肿、乳腺癌、卵巢囊肿或肿瘤等妇科疾病；也能够监控患者怀孕期间胎儿的周数、胎儿的形成与生长状况、胎盘的位置等信息；医生运用超声波检测也能帮助患者确诊前列腺异常、膀胱异常、心血管病变、肾脏癌症、胰脏癌症、肝脏癌症、胆囊结石、甲状腺病变等疾病。

**阴道超声** 顾名思义就是通过阴道开展的超声波检查，可以帮助医生诊断出患者是

否患有妇科疾病。阴道超声通常被用于已婚妇女身上，若患者并非已婚妇女，通常需要患者有过性生活且主动要求采用阴道超声这一方法，医生才会对其采用此类检查方法。患者在进行阴道超声波检查之前需要排空大小便，医生会在超声波探头上套一层薄膜，这层薄膜通常为一次性避孕套，之后医生会将探头放入患者的阴道内或直肠内开展超声波检查，以此观察患者子宫及其附件的具体情况。阴道超声检查在检测患者盆腔脏器方面具有较高的优势，能够帮助医生检查患者是否患有子宫肌瘤、子宫肿瘤、子宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢肿瘤、多囊肿卵巢综合症、卵巢非赘生性囊肿等疾病，也能帮助医生尽快确诊早期妊娠、异常早期妊娠特别是异位妊娠（即宫外孕）等疾病。

**腹部超声** 患者进行腹部超声检查之前需要让膀胱处于充盈状态，通常需要大量饮水并憋尿，以此保证膀胱有着较大的容量让

其能推开肠管，让超声波能够更好地穿透到人体盆腔，再将超声探头置于患者下腹部开展检查工作。

这里的憋尿并不是像传言那样需要憋到极限，因为过度充盈的膀胱反而会压迫盆腔脏器导致其形变、位移，进而掩盖细微的病变。腹部超声适用于未婚、阴道畸形、经期、孕妇、阴道有炎症的患者，能够帮助医生观察患者卵巢大小、卵巢有无囊肿等实质性肿物、有无子宫肌瘤等。该检查也能用于患者在产后、引产后、流产后检查子宫复原情况。腹部超声检查也可以用于子宫肌瘤或卵巢囊肿患者的定期复查、用于评估患者生殖功能及卵泡发育情况。

**阴道超声与腹部超声的优缺点与区别？** 阴道超声检查能够直接接触扫描器官，在一定程度上提高了图像的清晰度与医生对图片的分辨能力。且阴道超声检查无需患者通过大量饮水使膀胱充盈，帮助患者免除了憋尿

的痛苦。阴道超声检查对腹部有疤痕、腹壁肥厚、卵巢位置过深、肠腔胀气、经腹检查困难的人群来讲具有明显的优势。采用阴道超声检查能够尽早判断患者是否怀孕、是否是宫外孕，对于宫外孕的抢救具有重大意义。但是由于阴道超声检查的探头检测距离有限，有可能会漏掉较远位置的肿块。

腹部超声检查有着视野较宽的优势，有利于更加全面地观察人体脏器及组织的具体情况，也能避免因仪器入体而引发的感染。但是腹部超声检查由于探头距离人体子宫附件距离较远，其检查容易受到肠管气体干扰，进而导致检查结果图像相对不够清晰。

由以上内容可知，阴道超声检查与腹部超声检查的区别在于检查前的准备工作不同、适用人群不同、检查方式不同、检查结果精确度存在差异与观察范围的不同，两种检查方式并无高低之差，只有适不适合。

## 鼻饲患者的护理

▲ 广西壮族自治区梧州市工人医院 邹丽燕

鼻饲作为一种肠内营养支持方式，常被应用于那些长期处于昏迷或吞咽困难状态的患者。通过鼻腔插入营养管至胃或肠内，建立一条高效的“营养通道”，实现对食物、水分和药物的快速、精准注入，以满足人体必需的营养需求并促进治疗效果。对于那些患有吞咽困难或昏迷患者而言，鼻饲已成为机体获取营养物质最为重要的途径之一。

**家庭鼻饲饮食的困境** 鼻胃管，一根经由鼻腔插入直达胃部的柔性管道，旨在协助那些因吞咽困难或其他原因无法通过口腔进食的人群，将食物输送至其胃部，这一过程被称为鼻饲。一些医院没有营养科，也有些医生觉得没必要吃个饭还得请营养科会诊，于是就让患者家属自己准备食物；还有一些就是院内应用营养制剂，出院后继续带管生活的。此时，许多家庭成员陷入了困境，有时候自己吃饭都不知道吃啥了，更不用说采用鼻饲方式了。因此，出现了诸如制作小米粥、牛奶以及冲泡五谷杂粮粉等类似的情况，但这种做法真的可行吗？

**鼻饲饮食的能量要求** 由于患者不能从口腔进食，尤其是家庭环境中，仅能经鼻饲饮食供给生命所需的热量，不论小米粥、牛奶或五谷杂粮粉等均属非全营养类食品，能量密度小，很难满足人体所有营养需求。尤其是疾病状态，每天需要的热量往往高达 1500kcal 甚至超过 1800kcal，如果摄取不充分，将会给患者营养状况带来不利并影响康复进程。

**鼻饲饮食的营养搭配** 我们对营养的要求主要有主食、肉类、蛋类、奶制品、蔬菜、水果、油脂及盐，但受诸多因素制约，尤其当患者需长期鼻饲时，很多人往往在配制鼻饲饮食时用比较简单的方式，很难提供完整的食物搭配而造成营养成分的单一。根据《中国居民膳食指南（2022）》，建议每天摄入 12 种以上食物，每周 25 种以上，其中谷薯类 200~300 g；每天蔬菜 300~500 g，建议以深色蔬菜为主，水果 200~350 g；动物性食物 120~200 g，主要指鱼、禽、蛋、瘦肉；奶及奶制品 300~500 g，大豆及坚果类 25~35 g；盐少于 5 g/d，食用油 25~30 克 / 天。并保证每天水量在 1500~1700ml。我们可以选择的食物有：馒头、米饭、粥、面条、鸡蛋、鱼、虾、鸡肉、瘦肉、猪肝、青菜、白菜、菜花、胡萝卜和牛奶、豆

浆、豆干等。

**鼻饲饮食的过程** 在进行鼻饲前，应将床头抬高（患者处于坐位或半卧位），以检查胃管长度是否与放置时长度相符，并检查口腔内是否存在胃管盘曲。接着，将注射器插入胃管末端，回抽发现有胃内容物抽出，再注入少量温开水。如果你抽不出胃液，可以将胃管放入装有温水的碗内，若无气泡冒出则为胃内，也可以用灌注器将 10 ml 的空气注入胃中，然后将听诊器放在胃部听气过水声，以判断胃管是否在胃中。对于观察食物的消化情况，若发现食物滞留，应暂缓进餐或减少进餐量，同时不要輕易丢弃抽出的胃液，将其注入胃内，以促进消化。应先进行身体翻转并叩击背部，以防吸入痰液，避免出现呕吐、反流和误吸等不良反应。一次鼻饲量不得大于 200ml，时间间隔不得小于 2 h,鼻饲液的温度在 38~40℃ 之间。高温刺激会导致食管和胃黏膜的受损，若温度过低，则极易引发胃痉挛、呕吐、消化不良、腹泻和腹胀等不适症状。因此，在进行鼻饲时，应将药片研碎溶解后注入，以避免鼻饲速度过快或鼻饲液过冷过热的情况发生。避免向周围环境中注入气体。为了避免形成凝块，建议将新鲜的果汁和奶液分别注入混合物中。在鼻饲液进行抽取时，应将胃管末端反折，以确保操作的安全性。避免导管内液体逆流或空气渗入，以免引起腹部胀满。在完成鼻饲之后，将适量的温水注入其中。为了避免食物在胃管中积聚并导致干结变质，需要对胃管进行彻底地冲洗，以避免引发胃肠炎或管腔堵塞的情况。将胃管末端反折并用纱布包裹，随后使用别针将胃管牢固地固定在患者的衣领处。为避免食物反流和胃管脱出，需采取措施以确保饮食安全。将注射器彻底清洗干净，以备后续使用。每日必须对所有物品进行一次彻底地消毒处理。在进行家庭鼻饲营养时，患者出院后需特别留意食物的新鲜度和卫生状况，建议在每餐烹制后即刻食用，若需存放数小时，则需将食物装瓶后置于高压锅内，进行 20~30 min 的蒸制。也可将全天所需的匀浆膳一次性制备后，按照餐次进行分装，储存于 4° C 的冰箱中，并在 24 h 内使用完毕。在每次喂养前，务必进行充分地加热，并将其晾至合适温度再进行喂食。

## 糖尿病患者的居家护理

▲ 广西壮族自治区桂林市社会福利院 阳黎莉

随着世界经济的繁荣昌盛，人们对生活的追求越来越精致，对于食物的追求越来越好。现在的人们都比较喜欢吃一些高碳水、高热量的食物，因此使得糖尿患者数越来越多，患病的人群也在逐渐年轻化。随着吃进嘴巴里的东西热量越来越高，糖分越来越多，但是人们因为忙碌的生活、工作、学业的重担，并没有时间可以去运动。没有运动，这些食物的热量和糖分就会在人体内代谢不出去，长时间维持这样的状态很快就会被糖尿病所困扰。已经患有糖尿病的患者只能通过药物和自我管理来维持病情，防止病情的加重。

糖尿病是一种需要终身进行自我管理的一种疾病，所以我们要对糖尿病患者进行健康教育，每一位患有糖尿病的患者都应该自己积极的参与糖尿病教育。很多医院会定期开展糖尿病讲座，现在也会有很多的社区开展糖尿病健康宣讲。通过这些讲座的开设糖尿病患者在听讲的过程中会学习到糖尿病的发病原理、糖尿病出现的原因、糖尿病加重的原因、怎样预防糖尿病病情的加重，怎样进行自我管理等。通过这些学习糖尿病患者可以更好的进行自我管理，在居家护理中也能表现的更加从容。不少糖尿病患者在得知自己患病后心情沮丧，不愿意去参加健康教育，也不愿意听从医生的生活指导，这样的行为是不好的。这时候就需要家人的劝导，作为家属要劝说患者参加健康教育，对患者日常生活进行监督和管理。必要时家属也要参加糖尿病健康教育活动，了解一切关于糖尿病的知识，以备可以更好的照顾糖尿病患者，为糖尿病居家护理打下坚实的基础。

**饮食干预** 糖尿病患者居家护理最重要的就是饮食管理。因为有效的进行饮食管理可以为患者减轻胰岛素负担，对患者维持血糖水平有很大的帮助，将血糖水平维持在理想状态可以有有效的控制住糖尿病病情的发展。糖尿病患者的每一餐食物都需要通过合理的安排，尽量选择摄入的食物种类丰富，数量要有限制。减少患者每日餐食中对高油高盐食物的摄入，建议糖尿病患者多喝白开水，多饮水还可以加快新陈代谢。每天要注意食材的搭配，最好使用餐盘法进食。餐盘法可以使患者一眼就看出摄入的食物死亡大致热量，也能更好的控制摄入的数量，学会控制

食物的摄入量可以减少血糖波动。糖尿病患者最好不要饮酒，主动戒烟戒酒，可以少量的吃一些健康的小零食，如果吃了零食患者在吃饭时就必须减少主食的食用量，这样才能确保一整天身体摄入的总热量不变。

**运动管理** 运动管理也是糖尿病患者居家护理的一部分，选取平缓的运动，例如散步、游泳、打太极拳、快走等。运动时间最好在饭后一小时后进行，运动的强度和类型要根据每位患者的身体情况制定。为患者准备一些糖果或者饼干，防止在运动时患者会出现低血糖的情况。在运动前糖尿病患者要检查自己身体有没有不舒服的地方，如果有先暂停运动安排。在检查完自己的身体情况后不要盲目的直接开始运动，要先进行十到十五分钟的热身运动，舒展自己的身体，为后续的运动做铺垫。在做完运动之后要有放松运动，使得运动中兴奋的身体慢慢冷静下来，也可以放松肌肉。运动结束要喝温水进行补充，不要喝冰水或者是饮料。糖尿病患者运动时要一直关注自己身体情况，一旦出现不适的感觉立刻停止运动，原地休息。在运动时最好有人陪伴，以防止发生不测。

**用药管理** 糖尿病要遵守医生的嘱咐，坚持每天吃药不可以自行停药。具体的服药方式要听从医生嘱咐，要规范的按时按量吃药，不可以自己随便增加或者减少药量。如果需要使用胰岛素，也需要听从医生的指导下使用。不可以听信其他糖友的治疗方案，自行调整自己的治疗方案

**血糖监测** 血糖是反应糖尿病患者对饮食控制、运动治疗和药物治疗的效果。糖尿病患者及其家属都要学会怎样在家中检测血糖，学习如何正确的检测血糖，知道要在什么时候检测？要对检测的血糖数值进行记录、整理，更有利于监控糖尿病的病情发展。

**保护皮肤** 糖尿病患者的皮肤非常容易出现感染和病变，因此在生活中我们要加强皮肤保护。注意个人卫生，在一般的情况下最好每天都洗澡，更换衣裤，保持皮肤的干净。尤其要注意对外阴的清洁，防止泌尿系统发生感染。要保护好双脚，防止出现足部溃疡进而发展成坏疽。每天使用温水洗脚，检查脚部情况，出现脚部异常后要立刻治疗，每天穿宽松的鞋袜，及时修剪脚指甲。