

超声检查前准备：小贴士助你一臂之力！

▲ 广西贺州市人民医院 李艳萍

在现代医学领域，超声检查已经成为一种非常普遍且重要的诊断工具。它利用高频声波在人体内部进行探测，为医生提供了关于患者内部器官、组织和血流情况的宝贵信息。然而，很多人对于超声检查并不十分了解，尤其是关于检查前的准备工作。本文将为大家详细介绍超声检查的基本知识，以及检查前需要做好的准备工作，帮助大家更好地理解 and 配合这一重要的医学检查。

什么是超声检查

超声检查，顾名思义，是利用超声波来进行检查的一种方法。超声波是一种频率高于人类听觉范围的声波，它能够在人体组织中传播并在遇到不同密度的组织界面时产生回声。这些回声被超声仪器接收并转化为图像，医生通过观察这些图像来了解患者内部的情况。

根据检查部位和目的的不同，超声检查可以分为多种类型，如腹部超声、心脏超声、血管超声等。腹部超声主要用于检查腹部器官如肝、胆、胰、脾等；心脏超声则用于评估心脏的结构和功能；血管超声则用于检查

血管的通畅性和血流情况。不同类型的超声检查对于患者的准备要求也有所不同。

超声检查前的准备事项

为了确保超声检查的顺利进行并获得准确的诊断结果，患者在检查前需要做好以下几方面的准备工作：

服装与饰品 因为超声检查通常需要暴露检查部位，所以患者应穿着宽松、舒适、便于穿脱的衣物。此外，首饰和金属物品会干扰超声波的传播和图像的显示，应提前除去。

饮食与禁食 根据检查部位的不同，医生会要求患者在检查前禁食一段时间。例如，腹部超声检查通常需要患者在检查前 8 h 内禁食，以减少胃肠道内的气体和食物残渣对超声波的干扰，禁食期间可以适量饮水以保持身体的水分。对于其他类型的超声检查，如心脏超声或血管超声，一般不需要特别严格的禁食要求，但最好遵循医生的指示进行准备。

药物使用 某些药物可能会影响超声检查的结果，因此检查前应向医生说明服用药物情况。对于需要持续服用的药物，如降压

药、降糖药等，患者应在检查前咨询医生是否需要调整用药时间或剂量。

身体准备 患者在检查前应保持身体清洁，尤其是需要检查的部位，以避免污垢和油脂对超声波的干扰。此外，检查前应保持平静的心态，避免过度紧张和焦虑，从而影响超声图像的显示。

心理准备 超声检查是一种安全、无痛、无创的检查方法，无需过于担心。在检查过程中，医生会向患者解释每一步操作的目的和注意事项，患者只需按照医生的指示配合即可。如有任何不适或疑问，患者应及时向医生反馈。

特殊人群的超声检查准备

对于孕妇、儿童、老年人等特殊人群，超声检查的准备工作也有所不同：

孕妇 孕妇进行超声检查时，应尽量选择宽松、舒适的衣物，并避免佩戴首饰和金属物品。在检查前，孕妇一般不需要特别严格的禁食要求，但最好遵循医生的指示进行准备。此外，孕妇在检查前应保持良好的心态和情绪，避免过度紧张和焦虑对胎儿的影响。

生活中容易忽视的妇科健康小常识

▲ 深圳市南山区妇幼保健院妇科 杜大连

妇科健康对于女性来说至关重要，然而，由于种种原因，很多女性在日常生活中往往忽视了一些与妇科健康相关的小常识。这些小常识虽然看似微不足道，但却可能在维护女性身体健康方面发挥着重要的作用。本文将为您介绍一些生活中容易被忽视的妇科健康小常识，帮助女性更好地关注自己的身体健康。

月经周期的重要性

月经周期对于女性来说是一个与生俱来的生理现象，它不仅标志着生殖系统的正常运作，还与女性身体的整体健康密切相关。然而，在繁忙的生活中，很多女性往往忽视了自己月经周期的重要性。

饮食与月经周期 女性的月经周期受饮食习惯影响更深远，因此饮食选择在妇科健康中扮演着重要角色。不均衡的饮食和缺乏关键营养素，如铁、钙和维生素 D 等，都可能导致月经不调。高咖啡因摄入也与不规律的月经周期相关。为了维持健康的月经周期，女性应该采取均衡的饮食，包括蔬菜、水果、全谷物、蛋白质和足够的水。

生活方式与月经周期 女性的生活方式对月经周期有着深远的影响。不健康的生活方式可能导致月经不调，而良好的生活习惯则有助于维持正常的月经周期。要注意减轻生活压力，因为长期的精神紧张和压力可能导致月经不规律。保持充足的睡眠也是关键，睡眠不足可能干扰生物钟，进而影响月经。

计算排卵日 计算排卵日对于女性健康和生育计划至关重要。排卵是指卵子从卵巢释放出来的过程，是怀孕的关键时刻。排卵通常发生在月经周期的中间阶段，即从月经第一天算起的第 14 天左右。然而，每位女性的月经周期可

儿童 家长应提前做好孩子的安抚工作，避免孩子在检查过程中哭闹和挣扎。对于年龄较小的孩子，家长可以携带一些孩子喜欢的玩具或食物以分散其注意力。在检查前，家长应向医生说明孩子的用药情况和过敏史等信息。

老人 老人在进行超声检查时，应注意保暖和防滑。因为老年人往往患有多种慢性疾病，所以在检查前应向医生详细说明自己的病史和用药情况。在检查过程中，老年人应保持平静的心态，避免过度紧张和焦虑对身体的影响。

超声检查前的准备工作对于确保检查的准确性和可靠性具有重要意义。通过了解超声检查基础知识、遵循医生的建议进行饮食准备、穿着选择、药物与病史准备以及其他注意事项等方面的准备工作，患者可以更好地配合医生进行检查，从而提高检查结果的准确性和可靠性。对于一些特殊情况的患者，如孕妇、儿童或老年人等，应更加注重超声检查前的准备工作，并遵循医生的个性化建议进行准备。通过做好超声检查前的准备工作，我们可以更好地了解自己的身体健康状况，为健康保驾护航。

能略有不同，因此了解自己的排卵日非常重要。

妇科检查的重要性

妇科检查是维护女性健康不可或缺的一环。尽管它对女性身体健康至关重要，但许多女性往往忽视了定期进行妇科检查的必要性。本节将探讨妇科检查的重要性以及它对女性的健康和生活质量的影响。

预防乳腺癌 预防乳腺癌是妇科健康中的一个重要方面。自我检查乳房是一项简单而有效的方法，可以帮助女性及早发现乳腺异常。每月定期自我检查可以让女性熟悉自己的乳房，观察是否存在肿块、变化或不正常的感觉。如果发现任何异常，及早就医是关键。

宫颈癌筛查 常见的宫颈癌筛查方法包括宫颈抹片检查（Pap 测试）和 HPV 病毒检测。这些简单的检查可以在医生的指导下迅速完成，通常不会引起不适。宫颈癌筛查的重要性在于，当癌症在早期阶段被检测出来时，治疗成功的机会远高于晚期。因此，每位女性都应该按照医生的建议进行定期的宫颈癌筛查，以确保自己的健康。

子宫肌瘤的监测 子宫肌瘤是一种常见的妇科问题，它是女性子宫内的良性肿瘤。虽然大多数子宫肌瘤通常是无害的，但它们有时会引发一系列不适，如月经不规律、盆腔疼痛和异常子宫出血。

妇科健康是女性健康的重要组成部分，但很多女性在日常生活中常常忽视了一些关键的小常识。了解自己的月经周期、采取健康的生活方式、定期妇科检查等都是维护妇科健康的重要步骤。希望本文能够帮助女性更好地关注自己的身体健康，预防潜在的妇科健康问题，以享受更健康、更幸福的生活。

中医如何治疗子宫肌瘤

▲ 山东省烟台市莱山区滨海路街道社区卫生服务中心 张琳

子宫肌瘤，作为女性生殖系统常见的生殖系统良性肿瘤，对女性的身体健康和生活质量造成了不小的影响。在现代医学手段日益发达的今天，中医以其独特的理论和治疗方法，在子宫肌瘤的治疗中仍占有一席之地。本文旨在科普中医如何治疗子宫肌瘤，帮助女性朋友们更好地了解传统医学的魅力。

药物治疗： 深入解析活血化瘀与软坚散结

在中医的理论体系中，子宫肌瘤的形成往往与气血瘀滞有关。因此，药物治疗的首要原则是活血化瘀、软坚散结。常用的中药如当归、川芎、桃仁等，被誉为“血中之气药”，它们不仅能够活血通经，还具有化瘀消瘕的显著功效。

当归，作为女性调经的圣药，能够补血活血，对于因血虚引起的瘀滞有很好的疗效；川芎则能上行头目，下行血海，为血中之气药，对于调节女性生殖系统的气血运行至关重要；而桃仁则具有破血行瘀、润燥滑肠的功效，对于消除肌瘤内部的瘀血块有着独特的作用。

针灸疗法： 调和气血与疏通经络的神奇之针

针灸作为中医的瑰宝之一，在子宫肌瘤的治疗中同样发挥着举足轻重的作用。通过针刺特定的穴位，如关元、气海、三阴交等，可以调和气血、疏通经络，从而缓解疼痛、控制肌瘤的生长。

关元穴位于脐下三寸处，是任脉上的重要穴位之一，具有培元固本、补益下焦的功效；气海穴则位于脐下一寸半处，是生气之海，对于调节全身的气机有着至关重要的作用；而三阴交穴则是足三阴经的交会穴，对于调理女性的生殖系统有着独特的疗效。

在针灸治疗过程中，医生会根据患者的具体情况选择合适的穴位进行针刺，以达到最佳的治疗效果。通过针灸治疗，不仅可以缓解患者的疼痛症状，还可以改善患者的气血状况，

增强机体的免疫力，从而起到控制肌瘤生长的作用。

饮食调养： 药食同源与个性化食疗方案

中医强调“药食同源”，认为合理的饮食调养对于子宫肌瘤的治疗同样重要。患者应根据自身体质和病情，选择适当的食疗方案。如寒性体质的患者可以多吃温性食物，如姜、桂圆、红枣等，以温阳散寒、活血化瘀；热性体质的患者则应多吃清凉食物，如绿豆、冬瓜、西瓜等，以清热凉血、解毒散结。

此外，中医还提倡“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的饮食原则，鼓励患者多吃五谷杂粮、新鲜蔬菜水果等富含营养的食物，以补充身体所需的各种营养素，提高机体的免疫力。通过合理的饮食调养，可以辅助药物治疗和针灸治疗，提高疗效，缩短病程。

情志调护： 心理疏导与树立战胜疾病的信心

中医认为情志因素与子宫肌瘤的发病密切相关。长期情志不畅、过度劳累或压力过大，都可能导致气滞血瘀，从而为子宫肌瘤的生长提供了“土壤”。因此，在治疗过程中，情志调护同样重要。应学会自我调节情绪的方法，如通过冥想、瑜伽等方式来放松心情、缓解压力。同时，保持良好的生活习惯和作息时间也是情志调护的重要组成部分。通过情志调护，可以使患者的心情保持舒畅，有利于气血的调和和脏腑功能的恢复，从而加速疾病的康复过程。

中医治疗子宫肌瘤作为一种传统而有效的治疗方法，为女性朋友们提供了更多的选择。在面对子宫肌瘤这一健康挑战时，我们可以尝试结合中医的智慧和现代医学的技术，为自己制定一个全面而个性化的治疗方案。同时，保持良好的生活习惯和心态，也是战胜疾病的重要武器。