

眼睛也能彩超吗

▲ 珠海市第三人民医院 李深福

大部分患者对于眼部B超比较陌生，事实上眼部B超是常见的眼部辅助检查，对常见眼病的辅助诊断有重要作用。

通过超声波对眼部疾病进行诊断的历史较为悠久，我国进行眼睛彩超检查也有30年历史。随着科技的不断发展和进步，眼科专用彩超也在临床中更为广泛的应用。与大家认知相同，眼睛彩超与腹部彩超一样，可通过特有的频率可以将患者眼睛内部的结构予以有效观察，对眼部疾病进行治疗。

哪些情况需要进行眼睛彩超

通常情况下，眼睛彩超可以有效观察眼部周围的血管情况以及眼睛内部的疾病，可以及时发现玻璃体浑浊、视网膜脱离、玻璃体后脱离以及脉络膜脱离和视网膜病变等疾病。此外，眼睛彩超还可对眼外伤后的情况进行探测，了解患者眼球内部是否有异物。

（1）当患者总感觉眼睛里有小虫子和小黑影在飘动时，患者在眼底外进行常规的散瞳检查外，可结合眼睛彩超对视网膜病变进行排查。

（2）当白内障患者感觉病情严重，导致医生无法对眼底情况进行观察时，可通过眼睛彩超对眼底病变进行检查。

（3）当患者玻璃体周围的血管发生破裂，甚至有血流进入到玻璃体内引发玻璃体积血时，医生可通过眼睛彩超进行检查。

（4）当医生怀疑患者患有眼部肿瘤时，可以通过眼睛彩超对于肿瘤的位置以及病情的变化进行检查。

除以上疾病的检查外，眼睛彩超还可以定位眼睛内的异物、查看眼外伤的严重程度以及测量眼轴等。

可以检查哪些眼部结构

眼眶 眼睛彩超可以检查眶脂肪体和眶骨壁。

眼球 眼睛彩超可以检查眼球壁和眼内容物。

眼部血管 眼睛彩超可以检查静脉和动脉。

眼睛彩超怎么做

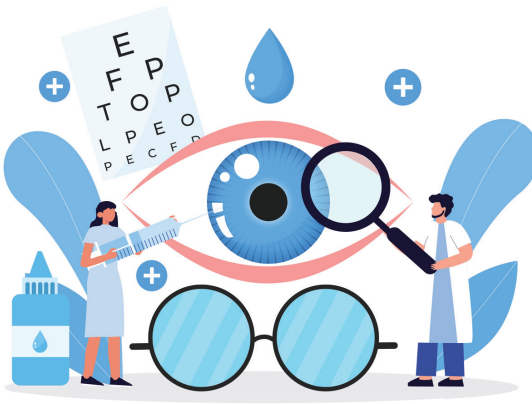
直接接触法 门诊眼睛彩超中，最为普遍的检测法便是直接接触法。检查时，患者平躺于检查床上，双眼紧闭后在患者眼睑表面涂抹于耦合剂，将探头直接放置于眼睑处进行检查。

间接探测法 间接探测法常用水囊法。将涂入藕合剂的水囊放置于患者眼脸上，探头放置于水囊上，通过水囊进行观察。

注意事项有哪些

在进行眼睛彩超检查时，患者不需要做过多的检查准备，例如患者不需要空腹，也不需要忌口，只需在检查过程中听

随医生指令进行必要的眼球转动，便可完成检查过程，且检查过程简单、无痛苦、可重复操作。但值得注意的是，在检查前，患者应保证眼部的清洁，在检查前和检查后避免揉搓眼睛。同时患者还应做好心理准备，身心放松，避免焦虑等负面情绪带来的紧张感，以便更好听从医生指令完成检查。



面部脂溢性皮炎怎么保养皮肤

▲ 潍坊市人民医院 李淑华

脂溢性皮炎也被叫做脂溢性湿疹，是一种比较常见的慢性炎症性皮肤病。脂溢性皮炎主要临床表现为红斑性皮疹，皮疹表面附着油腻性鳞屑或者痂皮，同时患者还会伴随出现不同程度的瘙痒。临床对脂溢性皮炎的发病原因尚不明确，但有研究认为，遗传因素、饮食习惯以及微生物因素均可导致脂溢性皮炎的发生。30岁到60岁的成年人以及新生儿其罹患脂溢性皮炎的概率更高，且男性患者要明显多于女性患者。与成人患者不同的是，新生儿脂溢性皮炎患者通常是由于母体中的雄激素经胎盘转移后所引发。而成年人则是优于马拉色菌感染、以及饮食不节、酗酒、免疫功能失调以及神经功能障碍等有关。

治疗方法

临床中对于脂溢性皮炎的治疗主要包括外用药物治疗和口服药物治疗两种模式。外用药物包括：水杨酸、硫磺、硫化硒、煤焦油等。其中，水杨酸和硫磺具有抑菌和除屑的作用；含有抗真菌成分的益康唑、酮康唑、咪康唑等药物可起到抑菌和抗炎作用，降低细胞壁脂质的形成；硫化硒可抑制细菌的生长和杀灭真菌；同时，对于严重的脂溢性皮炎患者，还可通过中效和强效的糖皮质激素类药膏予以治疗。

口服药物主要是通过抗生素、抗真菌药物以及抗组胺药物进行治疗。脂溢性皮炎是一种反复发作的慢性疾病，治疗起效后应及时减少并禁止激素类药物的使用，以免导致激素依赖性皮炎的发生，同时还应避免过度搔抓皮肤破损处。无论哪种治疗方案，都会根据患者的不同个体差异而存在不同的疗效。因此，针对脂溢性皮炎除常规治疗外，做好皮肤保养也尤为重要。

日常保养

首先，患者应保证充足的睡眠以及健康的生活作息，并注重饮食调节，严禁食

用辛辣、刺激以及寒凉等食物，并积极的戒烟戒酒，控制每日糖分和脂肪类食物的摄入，注意调节饮食，每日以健康。清单且易消化的食物为主。

其次，患者应每天早、晚对面部进行常规清洁，在清洁过程中，严禁使用清洁效果较强香皂、肥皂以及含有酒精和强烈香精的刺激性清洁用品和去角质产品，应使用温和的洁面产品对皮肤表面进行清洁，保障水油的平衡。清水洗脸时注意水温不要过高，也不要过低，将水温控制在37~38℃为宜。清洁面部后，需要及时涂抹保湿效果较好的润肤霜，以保证皮肤的水润。可使用轻盈的保湿霜或者保湿乳液，以保证皮肤的充足水分，并将水分牢牢锁住于皮肤。脂溢性皮炎患者不适用于质地较为浓厚的面霜，以免造成毛孔堵塞，加重病情。脂溢性皮炎患者控油也同样重要，可选择含有果酸成分和水杨酸成分的果酸类产品，来调节皮肤的平衡度，控制面部油脂的分泌。

最后，防晒也是脂溢性皮炎患者的重要护理措施。在外出时可佩戴遮阳帽、遮阳伞，涂抹防晒霜，以降低紫外线对于皮肤的损伤，并尽量减少每日户外的停留时间。

脂溢性皮炎具有较高的复发率，因此做好皮肤护理尤为重要。患者应从日常生活习惯中入手，保持良好的卫生习惯，可降低脂溢性皮炎的发生。患者还应注重个人卫生、勤洗澡、勤换衣物，选择柔软的棉质衣物，避免衣物和口罩对于面部皮肤的摩擦，可促进脂溢性皮炎康复。



你了解的康复治疗全面吗

▲ 四川省骨科医院 易倩

康复是一种综合性的健康管理过程，旨在帮助个体从疾病、损伤或手术中康复恢复，提高生活质量，包括综合治疗、恢复功能、提高生活自理能力，以及通过医疗、康复专业人员的协作来实现全面康复目标。

物理康复

（1）运动疗法：通过特定的运动和锻炼来增强肌肉力量、改善关节灵活性和提高整体身体功能。（2）康复性训练：针对特定损伤或手术后的康复需要，进行有针对性的训练，以促进康复过程。（3）物理治疗技术：使用各种物理手段，如热疗、冷疗、电疗等，以缓解疼痛、减轻炎症，促进康复。（4）生物反馈：通过监测生理信号（如肌肉活动、心率等），帮助个体学会自我调节，改善身体功能。（5）助行器和辅助设备使用：教授和指导患者如何正确使用助行器、矫形器和其他辅助设备，以提高日常生活的独立性。（6）姿势控制：帮助改善姿势，预防或减轻因不良姿势引起的疼痛和损伤。

职业康复

（1）职业评估：评估个体的能力、技能和兴趣，以确定适合的职业方向。（2）职业治疗：通过特定的任务和活动，帮助个体提高在工作环境中的职业技能和执行力。（3）工作适应训练：提供培训，使个体能够适应和胜任特定工作职责。（4）辅助工具和技术使用培训：教授使用辅助工具、技术或设备，以便更好地完成工作任务。

言语康复

（1）言语治疗：由专业言语治疗师进行，包括通过口音、发音、语法和语调练习，纠正言语障碍。（2）语言理解和表达训练：帮助个体提高语言的理解能力和表达能力，包括词汇、语法和句子构造。（3）发音矫正：针对发音障碍，通过练习和技巧纠正发音问题。（4）语音强化：帮助个体改善

语音质量和声音投射，特别是对于声带问题或嗓音不适的人。（5）听觉训练：提高听觉意识和区分能力，对于听力受损的个体尤为重要。（6）沟通辅助工具使用培训：教授使用辅助工具和技术，如语音合成器或电子辅助沟通设备。（7）吞咽功能康复：针对吞咽障碍的患者，通过特定的练习和技巧来提高吞咽功能。

心理康复

（1）心理治疗：通过与专业心理医生的交流，帮助个体理解、处理和克服心理健康问题，包括焦虑、抑郁、创伤后应激障碍等。（2）认知行为疗法：针对个体的负面思维和行为模式，通过认知重构和行为调整来促进积极的心理变化。（3）心理教育：提供关于心理健康问题、疾病和康复过程的信息，帮助个体更好地理解自己的情况。（4）情绪支持：通过情感支持和倾听，提供情绪上的安慰和支持，帮助个体面对困难和挑战。（5）压力管理：教授应对生活压力和挑战的技能以及放松技巧，帮助缓解紧张和焦虑。（6）自我认知和情感调节：帮助个体认识和理解自己的情感，并学会有效调节情感。

认知康复

（1）记忆训练：通过各种练习和技巧，提高个体的记忆能力，包括短时记忆和长时记忆。（2）注意力训练：帮助个体集中注意力、提高注意力持久性，并学会在多任务环境中有效地分配注意力。（3）问题解决和决策训练：针对认知障碍，培养个体更好地处理问题和做出决策的能力。（4）执行功能训练：提高执行功能，包括计划、组织、灵活性和自我控制的能力。（5）语言和沟通训练：针对语言障碍，通过语言练习和交流技巧提高语言能力。（6）认知刺激和游戏：使用各种认知刺激和游戏，激发大脑活动，促进认知功能的恢复。