

## 如何预防妊娠期下肢静脉血栓

■ 绵阳市妇幼保健院 袁飞

妊娠期下肢静脉血栓(DVT)是一种严重的并发症,能在孕晚期及产后引起静脉血栓形成及肺栓塞症,严重危及母亲和胎儿的生命。因此,了解如何预防妊娠期下肢静脉血栓至关重要。本文将提供一些建议,在怀孕期间降低患上DVT的风险。

1.保持适当活动:怀孕期间,适当的运动可以帮助改善血液循环,降低DVT的风

险。可以选择散步、游泳、瑜伽等低强度的运动。但是,需要避免长时间站立或坐着,使下肢长期处于制动状态,加重下肢静脉的压力。

2.控制孕期体重增长:孕期体重增长过快、过多会增加患DVT的风险。在怀孕期间,应该遵循医生的建议,保持适当的体重增长。过度的体重增加可能会导致血压升高、血糖不稳定等,这些问题都可能增加DVT的

风险。

3.穿着合适的袜子:弹力袜可以帮助提高下肢血液循环,降低DVT的风险。在怀孕期间,可以在医生的建议下穿着弹力袜,以保持下肢血液循环的顺畅。

4.抬高双腿:当您休息时,尽量把双腿抬高,这有助于减轻下肢静脉的压力。可以在躺下时,用枕头把双腿垫高,或者在坐着时,把脚放在一个脚踏凳上。

5.避免长时间卧床:长时间卧床会导致血液循环减缓,增加DVT的风险。在怀孕期间以及产后,应该尽量避免长时间卧床,尤其是在孕晚期及产褥期。如果因病情需要卧床休息,请尽量改变姿势,以保持血液循环的顺畅。

6.饮食均衡:保持均衡的饮食对于预防DVT非常重要。预防DVT,请确保按照医生的医嘱正确服药。

预防妊娠期下肢静脉血栓需要从多方面入手。通过孕产期适当的活动、避免长时间卧床、饮食均衡、控制体重增长、定期产检和遵医嘱治疗等方法,可以降低患上DVT的风险,确保孕产妇和胎儿的健康。

肾脏,位于人体腰部,是重要的排泄器官之一。然而,有时肾脏可能会出现一种被称为肾囊肿的病变。这似乎听起来有些陌生,但别担心,我们将通过通俗易懂的语言,为您揭开肾囊肿的神秘面纱,让您对这一常见的肾脏囊性病变有更清晰的认识。

### 一、肾囊肿是什么

肾囊肿是一种在肾脏内形成的液体充填的囊状结构,通常是良性的。这些囊肿可能是单个或多个,大小各异。它们在影像学检查中呈现为圆形或椭圆形,边界清晰,通常不引起症状。虽然大多数肾囊肿是无害的,但在某些情况下可能需要进一步的评估和治疗,特别是当囊肿异常增大或出现复杂性特征时。

### 二、肾囊肿影像表现

#### 1.超声检查

超声检查,作为一种非侵入性的影像检查方法,在肾囊肿的诊断中具有重要作用。通过超声,医生可以清晰地观察肾脏内部的囊肿情况。

在超声图像上,肾囊肿的表现非常独特。通常,肾囊肿呈现为深色或黑色的圆形或椭圆形区域,其边界呈现出明显而清晰的轮廓。这种清晰的边界有助于将囊肿与周围组织区分开来,使医生能够准确地确定囊肿的位置和大小。

囊肿内部通常充满液体,这使得在超声图像中囊肿呈现均匀的黑色。与实质性的肾脏组织相比,囊肿的声音传导速度较慢,因此在超声图像上呈现出深色。这种液体的特

点使得超声检查能够有效地区分囊肿与其他可能的病变。

与实质性肾脏组织不同,肾囊肿内部通常不会显示出明显的内部结构。这种缺乏内部结构的特点有助于鉴别肾囊肿与其他类型的肾脏病变。通过超声检查,医生可以对肾囊肿的形态、位置和特点进行全面地评估,从而为患者的诊断和治疗提供重要信息。

#### 2.CT扫描

CT扫描,作为一种高分辨率的影像检查方法,在肾囊肿的诊断和鉴别诊断中具有重要作用。通过CT扫描,医生可以获得更详细的图像,以便深入了解肾囊肿的性质和特点。在CT图像上,肾囊肿的呈现方式非常独特。通常情况下,肾囊肿呈现为低密度区域,与周围的实质性肾脏组织形成鲜明的对比。这种低密度的表现是由于囊肿内部充满液体,与实质性组织相比,液体的密度较低,因此在CT图像上呈现出较暗的颜色。囊肿的边缘在CT图像上清晰可见,通常呈现出光滑的圆形或椭圆形轮廓。这种清晰的边界有助于医生准确测量囊肿的大小,并将其与周围的结构相区分。与囊肿的边缘一样,囊肿内部的密度也是均匀

的。由于囊肿内部主要是液体,其密度分布相对均匀,这在CT图像上表现为均匀的暗色区域。

#### 3.MRI检查

MRI(磁共振成像)检查,在肾囊肿的评估中发挥着重要作用。它利用磁场和无害的无线电波创建图像,为医生提供了有关肾囊肿性质的详细信息。在MRI图像上,肾囊肿呈现出独特的信号强度。一般情况下,肾囊肿会表现为信号强度较低的区域,与周围的组织形成鲜明的对比。这种低信号强度通常是由于囊肿内部充满液体,而液体在MRI中呈现较低的信号。通过MRI,医生可以获得更详细的图像,有助于进一步了解囊肿的构造。MRI图像可以显示囊肿的内部结构,例如是否存在分隔壁、囊肿壁的厚度等。这些细节对于区分不同类型的囊肿非常有帮助,从而为医生提供更多关于囊肿性质的信息。除了囊肿本身,MRI还能够评估囊肿对周围组织的影响。通过MRI图像,医生可以观察囊肿是否对周围的肾脏组织产生压力,从而更好地了解囊肿的临床意义。

#### 4.X线造影

X线造影虽然在肾囊肿检查中不如其他

影像技术敏感,但在某些情况下仍有其应用。X线造影通过向身体内部放射X射线,可以产生图像以显示组织结构。然而,对于肾囊肿来说,X线造影的效果有限。囊肿主要由液体充填,而X射线难以有效地穿透液体,因此囊肿内部通常不会显示出明显的影像。相比之下,实质性的肾脏组织对X射线更敏感,因此囊肿与周围肾脏组织形成的对比度不明显。虽然X线造影在肾囊肿的检查中信息有限,但在某些情况下,它仍然可能用于评估其他因素,例如囊肿是否对尿道或其他结构产生了影响。

通过超声、CT、MRI以及X线造影等影像学检查,可以清楚地展示肾囊肿的特征。肾囊肿通常呈现为囊状的区域,边界清晰,内部充满液体。这些影像表现有助于医生进行正确的诊断和评估,为患者提供更好的医疗护理。如果您担心可能患有肾囊肿,请及时咨询专业医生,以获取准确的诊断和建议。

通过本文,希望您能对肾囊肿有了更深入地了解。肾囊肿是一种常见的囊性病变,大多数情况下是良性的,不会引发严重问题。然而,如果您怀疑自己可能患有肾囊肿,及时的了解和诊断是至关重要的。超声、CT、MRI和X线造影等影像学检查提供了多种方法来准确评估肾囊肿的性质和特点。从超声的清晰轮廓到CT和MRI的详细图像,这些检查为医生提供了全面的信息,以便制定适当的治疗计划。

## 远离噪声损害,保护听力健康

■ 高平市人民医院 李俊军

您是否习惯戴着耳机尽享美妙的音乐,您是否身处机器轰鸣的生产车间,您是否引吭高歌在喧闹的K歌房,您是否往返穿梭于喧嚣的闹市……您的听力还好吗?为了远离听力损害,保护听力健康,让我们一起来了解一下噪声引起听力损害的来龙去脉。

### 1.噪声的定义

从生理学观点来看,凡是干扰人们休息、学习和工作,或者对人们所要听的声音产生干扰的声音,即不需要的声音,统称为噪声。物理学上,噪声是不同频率和强度的声波无规律地杂乱组合,使人厌烦并有害于身心健康。

### 2.噪声的来源

(1)交通噪声:交通工具的喇叭声、汽笛声、刹车声、排气声、机械运转声等。

(2)工业噪声:系工业生产中产生,如纺织厂、印刷厂、机械车间的噪声等。

(3)建筑噪声:筑路、盖楼、打桩等建筑活动中的噪声等。

(4)社会噪声:家庭噪声、娱乐噪声、商店和集贸市场里的喧哗声等。

### 3.噪声对人体健康的影响

(1)引起头痛,头晕、脑胀、耳鸣、失眠、多梦、全身无力等神经官能症;(2)引起消化不良,食欲不振,恶心呕吐,导致肠胃疾病;(3)引起心跳加快,心律不齐,血压不稳,诱发冠心病;(4)影响胎儿正常发育,以及对胎儿听觉器官也有影响;(5)对人的心理健康有不利的影响,引起焦虑、易怒和情绪变化无常等,高噪声区域患精神病的几率更高;

(6)导致听力损害,多为对称性。

### 4.噪声性听力损害

短时间处于高噪声环境中,会出现双耳闷胀、头痛、心慌等,过一段时间会逐渐适应,离开休息几小时后,听力会逐渐恢复,这叫暂时性听力损伤,听觉器官没有受到器质性损害。如果长期在高噪声环境下工作,日积月累,听觉疲劳就不能恢复,成为永久性听阈移位,内耳器官会发生器质性病变,这就是噪声性听力损害。噪声性听力损害与噪声强度、频率以及作用时间的长短有关。强度越大,频率越高,作用时间越长,噪声性耳聋发病率就越高。如达到120分贝,即使短时间接触也会造成永久性听力损伤;当达到140分贝时,听觉器官会发生急性创伤,致使鼓膜破裂出血,双耳突然失听,这是一次性使人耳聋的恶性噪声性耳聋,也称爆震聋。噪声聋是由生产性噪声引起的听力损害,是我国的法定职业病,享受工伤待遇。噪声聋有专门的诊断原则:3年以上职业性噪声接触史,出现渐进性听力下降、耳鸣等症状,纯音听阈测试结果符合诊断标准,结合职业健康体检资料和职业卫生学调查进行综合分析,排除其他原因所致听力损害方可诊断。不同程度听力损害的听力表现如下表:

严重程度	听力损失(分贝)	听力表现
轻度	>25—40	听低声说话有困难
中度	>40—55	听正常谈话有困难
中重度	>55—70	需大声说话才能听清
重度	>70—90	耳旁大声讲话才能听见
极度	>90	耳旁大声呼喊听不清

### 5.噪声性听力损失的治疗

采用扩张血管、营养神经药物及细胞能量制剂可部分缓解症状。高压氧治疗已被证实对部分感音性噪声聋患者有一定疗效。听力下降严重的患者可佩戴助听器。早发现、早治疗有望恢复患者的部分听力,若已达到噪声聋诊断标准疗效往往不佳。

### 6.噪声性听力损失的预防

所有的噪声问题基本上都可以分为三部分:声源、传播途径、接触人群。因此,噪声预防也都是从三部分来考虑。从源头降低噪声,如果做不到,则考虑从传播途径中来降低,仍然达不到要求可考虑接触人员的个人防护。

(1)声源控制是治本的办法,用无声或低声级设备替代强声级设备;提高机器制造的精度,减少撞击和振动;远离噪声源;合理配置声源,避免声级叠加等方式都可以从源头上减少噪声的产生。(2)利用消声器来降低空气中声的传播;采用吸声材料或吸收结构来吸收声能;用屏蔽物将声音挡住,隔离开来,是控制噪声最有效最实用的措施之一。(3)为接触噪声人员配备耳器和防噪声头盔等;合理安排作息时间,避免长时间接噪作业。(4)组织接噪人员定期进行听力检测,对职业禁忌症和听力降低者及时调离接噪岗位。(5)合理使用耳机,成人每天使用耳机不超过4小时,使用耳机半小时需间歇休息,耳机音量应低于60分贝。(6)对强噪声场所加强管理控制,在醒目位置设置警示标识,限制进入,可以有效避免爆震聋的发生。

总之,科学合理用耳,精准治理声源,加强噪声防控,方能控制“魔音”造成的身心损害。让我们共同努力,远离噪声损害,保护听力健康,聆听精彩未来!

### 本文作者简介:

李俊军 高平市人民医院职业卫生副主任医师,长期从事职业卫生管理和职业病防治工作,本文用1700余字对噪声对健康的损害进行了科普宣讲。