

## “走进”超声软指标

平顶山市妇幼保健院超声诊断科 宋玲玲 腾想

准妈妈们发现自己怀孕后，欣喜之余总会担心肚子里的宝宝是否健康，于是会到医院做各种检查。其中，超声检查是孕期检查的主要方法，超声软指标越来越受重视。常见准妈妈拿着提示有超声软指标的报告单紧张地咨询：我的宝宝有问题吗，能不能继续妊娠，会对将来有影响吗？

那么什么是超声软指标，常见的超声软指标有哪些呢？一起来了解一下。

**一、鼻骨未显示：**可能是胎儿的鼻透明软骨未骨化，在超声上不显影，也可能是鼻骨强回声较短或缺失。它可能与21三体等常见的染色体异常有关。

**二、单脐动脉：**脐带内仅见一条脐静脉与一条脐动脉，孤立性单脐动脉与非整倍体不相关，可能与出生低体重、肾脏或心脏异常相关。

**三、脉络丛囊肿：**一侧或双侧脉络丛内的局限性囊肿，见于1%-2%正常胎儿，孤立性脉络丛囊肿与非整倍体无关，若伴有其他结构异常时提示18三体风险增高。脉络丛囊肿数目、大小无临床意义。

**四、侧脑室增宽：**轻度增宽：10mm-12mm，90%以上预后正常；中度增宽：13mm-15mm，75%-93%预后正常。原因多为特发性、染色体异常、遗传综合征、宫内感染、结构异常、中脑导水管梗阻等。

**五、迷走右锁骨下动脉（AR-SA）：**三血管气管切面于气管后方见向右肩走行的右锁骨下动脉。

**六、心室内点状强回声：**四腔

心切面一侧或双侧心室乳头肌可见强光斑，见于4%-7%的正常胎儿，无病理意义，亚洲人更常见，孤立性心内强光斑并不显著增加非整倍体发生风险。

**七、永存左上腔：**三血管切面于三血管左侧可见一多余的下行静脉，引流左侧头臂静脉血液，发生率约为1%，孤立性永存左上腔为良性血管变异，一般无症状。90%左位上腔经冠状静脉窦引流入右房，引起冠状静脉窦扩张，可压迫左房，引致通过二尖瓣血流减少，可引起左/右心比例减小。10%左上腔引流入左房。可与心内或心外异常、心律失常相关。

**八、永久性右脐静脉：**腹部横切面可见脐静脉与右门静脉相连，向胃泡侧走行，多数为孤立性，少数可与心脏异常、心外异常相关。

以上指标可单一出现，也可以多种形式同时出现。当您拿到存在以上超声软指标的产前超声检查报告单时，需要把报告单交给产前诊断专科医生，医生会进行风险评估，可参考医生的建议，必要时进行进一步检查或处理。超声发现这类软指标并不意味着胎儿一定有问题，它只是间接提示染色体异常风险增加，仍有大部分是正常宝宝。

最后强调一下超声检查的安全性，这也是大家最关注的问题之一。在检查过程中，我们会严格掌握超声产前筛查适宜孕周，遵循合理可行最低剂量原则，即在允许范围内的最低超声剂量数据下获得必要的产前筛查信息，避免非医学需要的过度超声检查。

## “低头族”，你的颈椎还好吗？

平顶山市第一人民医院骨科一病区 胡玲玲

现在哪儿都能看到低头玩手机的人，公交上、地铁上、家里……但这个动作对颈椎来说就是个灾难！颈椎是整个脊柱中最小的椎骨，却是身体的支柱。

如何保护好我们的颈椎？首先要改善生活习惯，建议大家低头看手机的时间不超过15分钟，最好让手机与视线齐平或稍低，头部保持直立，不要含胸驼背。需要长期低头工作的人建议养成低头1小时就起身活动的习惯，不忙时双手抱头向后仰四五下，再搭配扩胸和耸肩动作，让颈椎能得到一定程度的放松。另外，适当的运动锻炼可改善颈部血液循环，松懈粘连的软组织。

下面分享几个动作，需缓慢运动，且动作幅度不宜过大，如果每天练练，一定会改善我们的颈椎问题：

**1.前屈后伸。**把脖子缓慢地向前屈，达到最大程度后，保持5秒钟，再恢复到原位，然后再把颈椎缓慢地向后仰，同样达到最大程度后保持5秒钟，再恢复到原来的位置。每次做前屈后伸运动的时候，最少要做10次，长期坚持做就可以缓解颈椎病症状。

**2.旋颈望踵。**颈椎病患者还可以经常做旋颈望踵的动作，把颈椎缓慢地向上拉伸，让头部向左旋转，双眼尽可能看到侧面的脚后跟，保持5秒钟后还原，再向右旋转，做同样的动作，反复做10次，可缓解颈椎病导致的头痛、头晕等症状。

**3.回头望月。**先把头颈向左旋转，双眼向上仰望45度角，同时要注意尽最大的能力伸长脖子，到达极限后保持5秒钟再还原，然后再向右旋转做同样的动作，也是每次需要重复10次左右。

**4.雏鸟起飞。**患者采取站立位，把双脚分开与肩同宽，双手在身后交叉相握，用力向后拉伸，头和脖子也要尽可能向后仰，这时候要让肩背部的肌肉收缩，到达极限后保持5秒钟，然后再放松肩部的肌肉，同样的动作最少重复10次。

在做颈椎锻炼的时候，要注意动作一定要轻柔缓慢，速度不可以太快，也不可用力过大，以免让颈椎受到伤害，而且这样的锻炼贵在坚持，才会有效果。

## 常见骨质疏松认识误区问答

平煤神马集团总医院脊柱骨科主治医师 陈艳

经过多年的健康知识普及，骨质疏松已经是很多人熟知的一种疾病，其实大多数人对骨质疏松有很大的认识误区。下面通过一问一答的方式，对常见骨质疏松认识误区做些解答。

**问：**骨质疏松是老年人才会出现的问题吗？

**答：**人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到峰值，30-35岁开始流失，36-49岁缓慢减少，50-69岁迅速减少，70岁以上持续减少。骨质疏松症可发生于任何年龄，但多见于绝经后的女性和老年男性。年龄超过50岁的女性、低体重、长期卧床、酗酒、吸烟、运动缺乏、钙的摄入量减少、过量饮用碳酸饮料、过早绝经、患有糖尿病等疾病、长期使用影响骨代谢的药物等人群都是骨质疏松的易发人群。

**问：**骨质疏松是小病，无需小题大做？

**答：**很多人认为骨质疏松不痛不痒，没什么可怕的。骨质疏松本身可能不可怕，它带来的骨折后果却很可怕。骨折本身不致命，骨折造成的各种并发症却会要人命。老年人骨折后翻身和坐起十分困难，一旦长期卧床，很容易引起呼吸系统感染、泌尿系统感染、血栓和褥疮等并发症，不论发生哪种都会危及生命。

**问：**等年纪大了再补钙可以吗？

**答：**人体骨量的变化就像过山车，在30岁达到峰值后迅速下滑，从青春期到35岁，要尽可能保证钙和维生素D的足量摄入，提高骨峰值水平，提早预防骨质疏松。从50岁以后

补钙或称为老年性补钙，为时已晚。补钙应该从青春期开始伴随一生，越早累积越好。

**问：**以形补形，喝骨头汤补钙很有效？

**答：**有实验表明，500g猪骨熬制成汤1000ml，其中钙含量仅为1.9mg/100ml，与普通自来水（≤6mg/100ml）没有差别。动物骨头里的钙成分很难溶于水，喝骨头汤并不能满足补钙的需求。相反，骨头汤里溶解了大量脂肪，长期喝可能会引起痛风、高脂血症等代谢问题。

**问：**喝牛奶就腹泻，不能喝牛奶怎么从食物中补钙？

**答：**从乳制品中获取钙比服用同剂量钙片更有利于骨量积累。乳制品中有蛋白质、磷酸钙蛋白复合物以及骨骼生长需要的多种矿物质和营养物质。《中国居民膳食指南（2022）》推荐食用奶及奶制品300-500g/d，喝一杯300ml的牛奶，其含钙量约300mg。喝牛奶腹泻可能是乳糖不耐受，可以选择舒化奶或酸奶等其他乳制品。

**问：**补钙会导致肾结石吗？

**答：**补钙与肾结石没有必然联系。肾结石的发生受遗传、环境、营养及尿钙浓度等多种因素影响。目前，推荐的常规补钙剂量（600毫克）不会增加肾结石发生的风险。当然，过多补钙时通过肾脏排出的钙较多，尿钙含量较高，会增加泌尿系统形成结石的风险。因此，对于那些易发生肾结石的患者，在补充高剂量钙和维生素D前，应适当监测血钙和尿钙水平，若尿钙正常，才可以适当补钙。

## 浅谈腋臭的治疗

平煤神马集团总医院烧伤整形科副主任医师 张成书

爱美之心人皆有之，美丽不仅包括美丽的外表，还要有清新的气质。可是一旦有了腋臭，不仅影响外在形象，还会使人产生巨大的心理负担。

腋臭又称臭汗症，是一种由于人体大汗腺分泌旺盛、汗液中的有机物被细菌分解而释放臭味的疾病。发病与遗传因素有关，患者常有家族史。人体的大汗腺受性激素影响，所以青春期更容易发病。另外，肥胖、剧烈运动、高温环境以及情绪紧张都会导致汗腺分泌旺盛，也是腋臭的常见因素。

腋臭主要有以下几种治疗方式：

**1.腋区皮肤切除术。**该手术是治疗腋臭最彻底的方法，即将腋窝部长有腋毛的皮肤直接切除，去掉皮肤及皮肤下的腺体，使腋窝部汗液分泌减少，彻底治愈腋臭。这种方法简单、直接，治疗效果明显，但手术创伤较大，切除皮肤多，局部张力大，遗留明显的瘢痕，术后影响上肢活动，并发症多，极易发生伤口不愈，有的创面需要二期植皮。由于并发症多，这种方法已被弃用。

**2.微创切除术。**这是近年来较为流行的手术方式，是在腋窝部位皮下做1-2厘米的小切口，深达真皮基层，剪除皮下的毛囊及汗腺，不切除皮肤，伤口小术后疤痕隐蔽，恢复快，治疗效果良

好。术后需要患者进行腋区加压包扎，双上肢制动等，会给生活带来不便。

**3.肉毒素封闭注射治疗。**该疗法具有损伤小、见效快、不影响工作等特点，所以深受青睐。肉毒素注射后可作用于交感神经，抑制乙酰胆碱的释放，减少汗液分泌。肉毒素治疗腋臭一般1-2周即可见效，不需住院，操作简便、损伤小，不影响日常工作及生活，不留任何痕迹，缺点是治疗效果仅可维持4-6个月，需要重复治疗。

**4.黄金微针治疗。**该方法属于光电治疗技术，主要是通过微针发射能量破坏汗腺组织，操作比较简单方便，但仅适用于中度或轻度腋臭患者，不推荐重度腋臭患者使用。治疗后恢复较快，味道消除较好。但此方法价格较贵，也不彻底，治疗后有可能出现红肿、疼痛、皮肤坏死等。

腋臭的产生其实是人体正常的生理活动所致，有腋臭也没有必要过分担心。有的人过来咨询，经过检查其实基本没有味道或味道很轻微，但患者心理压力很大，要求根治切除，其实是完全没有必要的。腋臭的治疗要根据分级、大汗腺的分布面积、患者生活方式等，尽量选择微创或微针的方法。但是无论选择哪种方式治疗，都需要到正规医院进行。

TIPS  
科普园地

联系电话：13592191890