过敏性鼻炎的深度科普

什么是过敏性鼻炎?

过敏性鼻炎又称变应性鼻炎，是一种常见的呼吸道疾病，主要是由于人体免疫系统对吸入的某些过敏原过度反应而导致的鼻黏膜慢性炎症。目前全球约有10%-20%的患者，而且过敏性鼻炎的发病率在逐年上升，已成为不可忽视的公共卫生问题。

过敏性鼻炎的症状有哪些?

过敏性鼻炎的症状主要表现为鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流涕、眼结膜发痒及精神不振等，更严重的会有嗅觉减退、头面部肿痛、头痛、失眠及浑身乏力等。

生活中的过敏原有哪些?过敏性鼻炎的成因主要是人体对某些过敏原产生异常的免疫反应。生活中的过敏原主要分为吸入性过敏原和食入性过敏原。其中吸入性过敏原最为常见。

一、吸入性过敏原。花粉：花粉是引起过敏性鼻炎的主要过敏原之一，常见的花粉过敏原有杨树、柳树、松树等。尘螨：尘螨是一种微小的生物，尘螨的排泄物和尸体是强烈的过敏原，广泛存在于家居环境中。宠物皮屑：猫、狗等宠物的皮屑、毛发和唾液中含有过敏原，容易引发过敏性鼻炎。真菌：真菌及其孢子是常见的过敏原，尤其在潮湿环境中能繁殖迅速。其他：如汽车尾气、烟雾、化妆品、农药等。

二、食入性过敏原。鸡蛋：鸡蛋中的主要过敏原是卵白蛋白和卵黄蛋白。牛奶：牛奶中的主要过敏原是乳清蛋白和酪蛋白。鱼虾：鱼虾中的主要过敏原是肌浆蛋白。大豆：大豆中的主要过敏原是大豆蛋白。花生：花生中的主要过敏原是花生蛋白。小麦：小麦中的主要过敏原是麦胶蛋白。

如何识别过敏原?

目前过敏原检测方法有皮肤点刺试验、血清特异性IgE检测和鼻内激发试验。

一、皮肤点刺试验。将疑似过敏原提取液滴在患者前臂内侧，用点刺针轻刺皮肤表层，观察是否出现红肿反应。这种方法简便、经济、灵敏度高。

二、血清特异性IgE检测。通过检测患者血液中的特异性IgE抗体，可以判断患者对哪些过敏原过敏。此方法不受药物影响，准确度较高，但费用相对较高。

三、鼻内激发试验。将过敏原直接喷入鼻腔，观察是否诱发症状。此方法操作复杂，有一定风险，不适用于严重过敏患者。

如何防御和治疗过敏性鼻炎?

一、远离过敏源是预防过敏性鼻炎发作的首要任务。1.花粉过敏：在花粉季节，尽量减少外出时间，外出时佩戴口罩，回家后及时清洗鼻腔和面部。2.尘螨过敏：保持室内清洁卫生，定期清洗床上用品、窗帘等。同时通过保持室内通风、使用除湿机、晾晒被褥等方式来保持居住环境干燥，减少尘螨的滋生。3.动物毛发皮屑过敏：尽量避免与宠物亲密接触，并经常给宠物洗澡，以减少与过敏原的接触。4.霉菌过敏：保持室内干燥通风，定期清理潮湿区域，减少霉菌生长的环境。5.饮食过敏：在购买食品时，注意查看标签，避免食用含有过敏原的食品。

二、药物治疗。常用的药物包括抗组胺药、类固醇鼻喷雾、减充血剂等。1.抗组胺药：抗组胺药能缓解鼻塞、打喷嚏等症状。对于症状较轻的患者，可以用非处方药如氯苯那敏、赛庚啶等。对于症状严重者，用处方级的抗组胺药更为有效。抗组胺药可能会引起嗜睡等副作用。2.类固醇鼻喷雾：类固醇鼻喷雾可以减轻鼻黏膜炎症，改善鼻塞和流涕等症状。类固醇鼻喷雾可能会引起鼻腔干燥、鼻出血等副作用。3.减充血剂：减充血剂能迅速缓解鼻塞症状，常用的减充血剂包括麻黄素、呋麻滴鼻液等。减充血剂长期使用可能会引起药物性鼻炎。

三、免疫治疗。免疫治疗是通过逐渐增加过敏性鼻炎患者对过敏原的耐受量，使机体的免疫系统逐渐适应过敏原。免疫治疗包括皮下注射和舌下含服。其中皮下注射是将过敏原提取物注射到皮下，逐渐增加剂量。舌下含服是将过敏原提取物滴在舌下，含服一段时间后逐渐增加剂量。

过敏性鼻炎严重影响患者的生活质量。因此，了解和防御过敏性鼻炎至关重要，同时，日常生活中要养成良好的生活习惯，加强锻炼，提高自身免疫力。

（六安市人民医院耳鼻喉科 张婷婷）

高血压的中医调理新视角

在现代生活中，高血压已成为非常常见的“慢性病”，被称为“沉默的杀手”。很多人一旦发现血压升高，第一时间想到的就是吃降压药。其实，在西医治疗的基础上，中医也有一套独特的调理方法，不仅可以帮助控制血压，还能改善体质、减少并发症。今天我们就来聊聊，高血压能不能用中医调理?有哪些方法是你可能不知道的?

中医如何认识高血压?

在中医理论中，高血压属于“眩晕”“头痛”等范畴，其病因可归纳为肝阳上亢、痰湿内阻、肝肾阴虚、瘀血阻络四大类。

肝阳上亢：长期压力大、爱发脾气的人，容易“肝火旺盛”。肝火就像一壶烧开的水，热气往上冲，导致头晕头痛、脸红脖子粗，血压也跟着飙升。

痰湿内阻：爱吃油腻、重口味食物，或者喝酒太多，脾胃消化不了，就会堆积成“痰湿”。痰湿像黏糊糊的垃圾堵住血管，让人头重脚轻、胸闷乏力，尤其是下压(舒张压)偏高的人。

肝肾阴虚：年纪大了、过度劳累，或女性进入更年期后，肾精不足，肝肾阴虚，身体里的“水”(阴液)不够了，压不住“火”(虚阳上浮)，就会耳鸣腰酸、失眠多梦，血压也不稳定。

气血两虚：乏力心悸、面色苍白、手脚冰凉。

中医治疗核心在于恢复气血平衡，而非单纯降压。通过调和阴阳、疏通经络，改善身体内在环境，从而稳定血压。

中医调理高血压的几种常见方法

一、中药调理(辨证用药)

中医讲究“一人一方”，以下是几种常见证型及对应的中药调理方式。

肝阳上亢型：表现为头晕头重、易怒、口苦。常用药物如天麻钩藤饮加减。

痰湿中阻型：表现为头重如裹、胸闷恶心、舌苔厚腻。常用半夏白术天麻汤。

肝肾阴虚型：表现为腰膝酸软、耳鸣、夜尿多。可用六味地黄丸加减。

气血两虚型：表现为乏力、面色苍白、心悸。常用归脾汤或八珍汤调理。

二、针灸疗法

针灸可以调节人体的阴阳平衡，改善血液循环，对高血压有一定的辅助降压作用。常用的穴位包括：

太冲穴(足背，大脚趾与二脚趾结合处)：疏肝理气。

曲池穴(肘横纹外侧端)：清热降压。

百会穴(头顶正中)：缓解头晕头痛。

足三里(膝盖下四横指)：健脾益气。

三、推拿按摩

日常生活中，我们也可以通过简单的自我按摩来辅助降压：

每天早晚按摩太阳穴、风池穴各1~2分钟。

揉按涌泉穴(脚底前1/3凹陷处)，有助于引血下行、降压安神。

睡前泡脚+按摩小腿内侧(肾经循行部位)，有助于养肾降压。

四、饮食调理(食疗)

中医讲究“药食同源”，高血压患者可以通过饮食来调理体质。

清肝火食物：芹菜、苦瓜、菠菜、绿茶(尤其适合春季肝火旺时)。

祛痰湿食物：冬瓜、薏米、赤小豆、山药(煮粥或煲汤)。

滋肾阴食物：黑豆、桑葚、黑木耳、海参(适合秋冬养肾)。

应避免的食物：咸鱼、腊肉等高盐食品；辛辣刺激、油炸烧烤类食物；浓茶、咖啡、酒精饮品。

五、情志调养(情绪管理)

中医讲：“怒伤肝”，而肝气郁结最容易引起血压波动，因此，保持良好的心情非常重要。

可多听舒缓音乐、练习深呼吸；学会释放压力，避免情绪激动；可尝试通过打太极、练八段锦、静坐冥想等方式放松身心。

六、运动养生

适当的运动可以帮助疏通经络、增强体质、调节血压。

推荐运动：

八段锦、太极拳：温和不伤身，适合中老年人。

快走、慢跑：每天30分钟，有助于促进血液循环。

拉伸、瑜伽：缓解肌肉紧张，降低血管阻力。

小贴士：日常监测很重要

无论采用哪种调理方式，都应做到以下几点：

1.每天定时测量血压并记录；

2.定期复查血脂、血糖等指标；

3.不擅自停药或更换药物；

4.出现头晕、心悸、胸闷等症状时及时就医。

中医调理高血压注重标本兼治，通过药物、饮食、运动、情志等多维度干预，帮助患者重建内在平衡。但需在专业医护人员的指导下辨证施治，避免盲目用药。高血压管理的关键在于坚持，科学搭配、耐心坚持才能实现长效控压。

（合肥市第八人民医院半汤院区 程越欣）

海姆立克急救全龄指南

你有没有遇到过有人吃饭时突然卡住，捂着喉咙，无法说话也不能呼吸?这种突发情况背后可能就是气道异物堵塞，如果不及时处理，短短几分钟就可能导致窒息甚至死亡。而有一种急救方法，可以在这种危急关头挽救生命——海姆立克急救法。海姆立克急救法是一种简单却非常有效的排除气道异物的急救方式，适用于成人、儿童，甚至婴儿。学会这个方法，也许有一天你能成为别人生命中的“关键人士”。

海姆立克急救法到底是干什么的?

当异物卡在气道中时，会阻断空气流通，导致呼吸困难甚至完全无法呼吸。海姆立克急救法利用腹部突然加压的方式，让肺部的空气快速挤出，借助这股气流将异物从气道中冲出，从而让人重新恢复呼吸。最早的海姆立克急救法是由美国医生亨利·海姆立克在1974年提出的，几十年来，它在全球范围内被广泛推广，也被急救培训机构反复强调和教授。它不需要专业设备，任何人在学习之后都可以上手，真正做到了“人人都能救命”。

成人和大龄儿童该怎么做?

当发现有人被食物或其他东西卡住气管，表现为不能说话、不能咳嗽、脸色发紫、用双手捂着喉咙时，立刻判断这是气道完全堵塞。这个时候应马上采取海姆立克急救法。操作步骤如下：站到患者身后，让他尽量保持站立姿势。如果无法站立，也可以坐着施救；双手环抱其腰部，一手握拳，将拳眼(大拇指一侧的关节)贴在肚脐稍上的位置，即腹部正中软组织处；另一只手握住拳头，然后快速向内上方推压，像用力往胸腔方向“捞”一样。每次推压都要有力而迅速；重复这个动作，直到异物排出或患者恢复咳嗽和呼吸能力。

如果患者失去意识，应立即将其平放在地面，拨打急救电话，然后开始心肺复苏(CPR)，并在胸外按压的同时尝试查看口中是否有异物可以清除。

低龄儿童该如何施救?

对于1岁以上的儿童，如果体型足够大，可以基本按照成人的方法施救。但动作的力度要稍作调整，避免损伤肋骨或内脏。操作方式相同：站在孩子背后，拳头放在肚脐稍上，用快速而有力的推压动作向上冲击。孩子越小，动作越要稳中带巧，切忌用力过猛。如果孩子无法站立，可以让他坐着，施救者则采取半蹲姿势来配合，保持急救姿势不变。

婴儿切不可用成人的方法!

一岁以下的婴儿气道非常娇嫩，不能使用成人那种腹部冲击的方式。婴儿施救需要更细致的技巧，步骤如下：让婴儿俯卧在施救者的前臂上，头部略低，用手支撑其下巴。施救者可以坐下，将前臂放在大腿上形成支撑；用掌根连续拍打婴儿背部中央，大约5次，力度要适中但有冲击力，目的是借助震动促使异物脱落；如果异物仍未排出，将婴儿翻转成仰卧姿势，依然放在前臂上，头部低于胸部，用两指快速按压胸部中下部5次，大约是在两乳头连线下方的位置；拍背与压胸交替进行，直到异物排出或婴儿恢复呼吸。如果婴儿失去意识，应立即启动心肺复苏并呼叫急救。婴儿施救时尤其要注意支撑好颈部和头部，操作过程中动作一定要稳，不可慌乱。

常见误区：能咳嗽就不要干预

很多人看到别人被噎住，第一反应是去拍背。其实，不是所有的拍背都有效。如果对方还能说话、咳嗽甚至喘气，这说明气道并未完全阻塞，此时应该鼓励他用力咳嗽，千万不要贸然拍背或做海姆立克急救。错误的干预可能会让原本部分堵塞的异物被“送”得更深，形成完全堵塞，反而更加危险。

家中必备知识

这个急救法虽然简单，但在关键时刻能不能救人，取决于你是否熟练掌握。强烈建议每个家庭成员都能熟悉这项技术，特别是家里有老人或小孩，都是容易发生气道异物的高风险人群。可以去正规急救培训机构参加实操课程，也可以观看有专业讲解的视频，多多练习，熟练掌握。

一次饭桌上的突发状况，一颗不小心吞下的坚果，一口热汤中的滑入，都可能随时演变成危机。而你，只要掌握一个急救方法，就能挽救一个生命。

（郎溪县人民医院 贺贵平）

颈椎病年轻化与自救攻略

在当今数字化时代，手机已成为人们生活中不可或缺的一部分，无论是工作、学习还是娱乐，我们每天都会花费大量时间低头使用手机。这种看似平常的习惯却隐藏着一个严重的健康隐患——颈椎病的年轻化，曾经被认为是中老年疾病的颈椎病，如今正逐渐向年轻人袭来，甚至在青少年群体中也屡见不鲜。

据《2024年中国颈椎健康白皮书》显示，我国颈椎病患病率高达21%，其中30岁以下年轻人占比超40%；学生群体因久坐学习或使用电子设备，亚健康状态比例高达60%以上。这意味着，颈椎病已不再是中老年人的“专利”，年轻人也正面临着同样的威胁。当我们低头看手机时，颈椎承受的压力会随着低头角度的增大而增加。有数据显示，当低头60° 时，颈椎负重达到了27千克，相当于多顶了4个半脑袋，长时间保持这种姿势，颈椎的生理曲度会发生改变，椎间盘压力激增，加速椎间盘退化和骨质增生。除了长时间低头玩手机，不良的生活习惯也是导致颈椎病年轻化的重要因素，例如，长时间伏案工作、躺在床上或沙发上看电视、看书等，会使颈椎长时间处于弯曲状态，易引起颈椎劳损。此外，缺乏锻炼，颈部肌肉力量不够，也会使颈椎失去支撑，更容易受到伤害。现代社会生活节奏快，年轻人面临着较大的工作和学习压力，长期处于焦虑、紧张的状态，会使颈部肌肉僵硬，形成“钢筋颈”，进一步加重颈椎的负担。

颈椎病的症状多种多样，早期主要表现为颈部僵硬、肩背酸痛、头痛头晕，部分患者出现手臂麻木、手指灵活性下降。随着病情的发展，可能会出现闭眼时，左右缓慢旋转头部，后脑勺或一侧头部会出现跳痛，以及头晕；早上起床时频繁出现类似落枕的现象，颈部、背部酸痛，活动没有之前灵活；疼痛时，手臂和手指也跟着有“过电”似的疼痛，或压根就没有感觉；经常觉得四肢没劲、力气变小，精力不足，失眠、反复起夜、浅睡眠等也会影响睡眠质量，进而影响生活。颈椎病严重时可能会压迫神经导致行走不稳、大小便功能障碍，慢性疼痛可引发焦虑、抑郁，降低生活质量。

那么日常生活中该如何预防与自救呢?首先，我们需调整姿势，坐姿要保持上身挺直，双脚平放地面，电脑屏幕高度与视线平齐，避免长时间低头，站姿要挺胸抬头，避免长时间保持同一姿势站立。睡姿要选用合适的枕头，保持颈椎的自然曲度，需定时休息，每工作或学习45分钟至1小时，可起身活动，进行颈部放松操。可以进行颈部前后左右转动、耸肩、米字操等简单运动，增强颈部肌肉力量，必要时可有针对性地做一些肌肉锻炼运动，增强肌肉，缓解放松颈椎，游泳、瑜伽是很好的锻炼肩颈的运动。还需避免颈部直接吹风，尤其是空调和风扇的冷风，冬季外出时，可佩戴围巾等保暖用品。最后还需保持均衡饮食，摄入足够的钙质和维生素D，促进骨骼健康，保证充足的睡眠时间，提高身体免疫力。当颈椎有轻微不适时可以用热毛巾局部外敷，促进颈部血液循环，改善不适，缓解肌肉痉挛，消除肿胀以减轻症状。先把毛巾浸在热水盆内，取出并拧至半干，用手腕掌侧试其温度是否适当，把温度适当的热毛巾敷于颈项肩背部，敷时还应询问患者是否感到烫。毛巾上面可再盖一棉垫，以免热气散失，同时，要准备两块毛巾，以便交替使用。每日进行“米字操”，用下巴写“米”字，还可以进行颈椎日常保健操，如端坐。若出现持续手麻、头晕等症状，应及时到正规医院就诊。急性疼痛可冰敷，慢性酸痛可热敷，按摩需找专业康复师，乱按恐致瘫痪。

颈椎病的年轻化已成为一个不容忽视的健康问题。它不仅影响年轻人的生活质量，还可能引发一系列严重的并发症。因此，我们呼吁广大年轻人要重视颈椎健康，摒弃不良生活习惯，通过科学的预防和自救方法，远离颈椎病的困扰。让我们从现在开始，抬头挺胸，不做“低头族”，为自己的颈椎健康负责!

（六安市第二人民医院 董苏）

新关节“活力”重生记

关节置换术是现代骨科医学中一项成熟且有效的手术方式，广泛应用于治疗严重骨关节炎、股骨颈骨折等疾病。手术能够有效缓解疼痛、改善关节功能，帮助患者重获正常生活。手术的成功并不意味着康复的结束，术后3个月康复训练才是帮助患者恢复关节功能、提高生活质量、助力患者重获“灵活身”的关键环节。

关节置换术后，患者的身体需要时间来适应新的人工关节，同时手术创伤也需要逐步修复。康复训练能够促进血液循环，减少肿胀，预防关节僵硬和肌肉萎缩，帮助患者尽快恢复关节的活动度和肌肉力量，提高关节的稳定性和协调性。此外还能增强患者的信心，使其更好地适应日常生活和工作，减少术后并发症的发生。

术后1-2周康复的主要目标是促进伤口愈合，减轻肿胀和疼痛，预防并发症，同时开始进行一些简单的关节活动和肌肉力量训练，为后续的康复打下基础。如踝泵运动有助于促进下肢血液循环，预防深静脉血栓形成；股四头肌等长收缩可以增强股四头肌的力量，为关节的稳定提供支持；直腿抬高练习可以进一步加强股四头肌的力量，同时促进膝关节的血液循环；关节活动范围练习有助于防止关节僵硬，促进关节的正常功能恢复。早期康复阶段应遵循医生和康复治疗师的指导，避免过度用力或过早进行负重活动，以免影响伤口愈合或导致关节脱位。在此期间患者的身体较为虚弱，胃肠功能尚未完全恢复，饮食应以清淡、易消化为主。同时多吃富含维生素C的水果和蔬菜，促进伤口愈合，增强机体免疫力，预防感染。

术后3-6周内康复的目标是进一步增加关节活动范围，提高肌肉力量和耐力，改善关节的稳定性和协调性，使患者能够逐渐恢复日常生活的自理能力。如继续进行关节活动范围练习，逐步增大每次活动的角度；可用弹力带、沙袋等辅助工具进行抗阻训练，增加肌肉的力量训练；平衡训练有助于提高患者的平衡能力，预防摔倒；步行训练初期要注意避免摔倒，训练时应逐步增加步行的距离和时间，以提高关节的活动度和肌肉力量，增强患者的心肺功能。在中期康复阶段进行肌力训练时，患者需特别注意动作的正确性，避免用力过猛或姿势不当导致肌肉拉伤或关节损伤，且需要根据自身的身体状况适当调整训练强度和频率，避免过度疲劳。随着身体的逐渐恢复，患者对营养的需求也相应增加，饮食应逐渐转变为高蛋白、高钙、高维生素的饮食，有助于关节的修复和骨骼的健康。

术后7-12周康复的目标是使关节功能恢复到最佳状态，提高患者的生活质量和运动能力，使其能够重返社会，恢复正常的生活和工作。此时可继续进行关节活动范围练习并增加活动的频率和强度，使关节活动范围达到正常水平；继续加强肌肉力量训练，可以采用各种器械进行抗阻训练；增加平衡和协调训练，并进行一些日常活动的训练，帮助患者恢复自理能力，使其在日常生活中能够更加自如地进行各种活动。期间患者的关节功能逐渐恢复，身体状况也趋于稳定。此时饮食应更加多样化，保证各类营养物质的全面摄入，除了继续食用高蛋白、高钙、高维生素的食物外，还可以适当增加一些富含不饱和脂肪酸的食物，保持饮食的均衡和健康。在患者的整个康复过程中，应定期进行复查，及时了解关节的恢复情况和身体的各项指标。如有异常情况，应及时调整治疗方案，确保康复训练的顺利进行。

关节置换术后的康复是一个系统而漫长的过程，需要患者、医生和康复治疗师的共同努力。通过科学合理的康复计划，包括早期、中期和后期的康复训练，以及饮食调整，患者可以逐步恢复关节功能，提高生活质量，重返正常生活。

术后3个月是康复的关键时期，患者应严格按照康复计划进行训练，积极配合医生和康复治疗师的指导，保持良好的心态，坚持康复训练，相信自己一定能够重获“灵活身”，享受健康、美好的生活。

（六安市第二人民医院 刘健）

NT检查 孕早期不可忽视的生命对话

怀孕的前三个月，胎儿的器官还没有完全形成，这个时期对于胎儿的健康筛查非常重要。NT检查就是在这段时间里，对胎儿进行的一次关键初筛，它可以发现一些潜在的发育问题，让父母有更充分的准备，去迎接一个健康的宝宝。那么，NT检查究竟是怎么回事?它为何如此重要?

什么是NT检查?

NT是英文“Nuchal Translucency”的缩写，中文叫“颈项透明层”，是通过超声，在胎儿颈后部皮肤下方测量一层透明液体层的厚度。这个检查通常在怀孕11周到13周+6天之间进行，是孕早期非常重要的一项超声筛查项目。那一层透明的“液体层”，就是医生眼中判断胎儿是否存在某些染色体异常或发育异常的关键线索。如果NT厚度正常，说明胎儿发育情况良好；但如果厚度偏高，就需要进一步的检查，比如无创DNA检测，或者羊水穿刺。这时候，医生会综合评估风险，并给予专业建议。

超声检查的专业视角

当准妈妈躺在检查床上，超声医生会在腹部涂抹耦合剂，使用低频超声探头发射声波穿透腹壁。声波在不同密度组织间反射形成回声，被探头接收后转化为实时图像。医生会细致调整角度，寻找胎儿的侧面轮廓，精确测量从颈后皮肤内缘到覆盖颈椎软组织间最宽的垂直距离，一般测量3次，取最大值。

为何这一毫米的数据如此关键?

NT值的正常范围并不是一个固定的数字，它和胎龄、胎儿头臀长度(CRL)密切相关。一般来说，NT越厚，胎儿出现某些问题的风险越高。在一些胎儿染色体异常中，比如唐氏综合征、爱德华氏综合征、特纳综合征等，颈后透明层常常会出现增厚的情况。这并不意味着NT值高就一定有问题，但它确实是一个非常早期的“信号灯”。

不只是数字，更是对生命的尊重

每一位准妈妈在做NT检查时，面对的不是一串冰冷的数字，而是和胎儿之间的亲密“第一次相见”。在屏幕上看到胎儿跳动的心脏、微微摆动的小手脚，那一刻，生命的奇迹就这样呈现在眼前，这个时候，NT值就像是一扇窗，能初步窥见这个新生命是否健康。这种了解是一种准备，也是一种尊重。它不是为了筛选谁可以出生，而是为了让父母在知情的前提下，做出最适合自己和家庭的决定。有的家庭如果查出胎儿有较高风险，会选择进一步的产前诊断；也有家庭即使面对不确定的结果，也会坚定地走下去。

检查前的准备，检查中的细节

NT检查虽然属于常规产检之一，但它对操作的精细度要求很高。检查时，胎儿的位置、大小、活动度都可能影响测量的准确性。有时候，医生可能会请孕妇稍微走动一下，或是等待一会儿，让胎儿改变姿势，再继续测量。为了获得清晰的图像，孕妇在检查前通常不需要特别准备，但保持良好的心情、适当饮水，会有助于检查顺利进行。这个检查的时机非常有限，一旦错过，就无法补做，所以务必要记得按时预约。在某些医院，NT检查还会结合母血的生化指标，进一步评估胎儿患染色体异常的风险，这就是“早期唐筛”。

科学的筛查，不是诊断

需要特别说明的是，NT检查并不是诊断。它是一个筛查工具，也就是说，它的结果只是提示风险的高低，并不能直接说明胎儿一定健康或一定异常。一个NT值偏高的胎儿，也可能完全健康；而NT值正常的胎儿，也不能排除所有问题的可能。这就是为什么医生通常会根据NT结果，再结合其他因素，比如孕妇年龄、家族史、以往孕产史，来判断下一步的检查方向。

医学之外，那些被忽略的情绪

很多准妈妈第一次听说NT检查时，感到既好奇又紧张，尤其在得知NT值偏高后，情绪容易波动，这是非常正常的反应。毕竟，每一位母亲都希望自己的宝宝是健康的，在这时候，医生和家人给予的理解与支持就格外重要。科学的解释、真实的案例、理性的引导，可以帮助孕妇建立更积极的态度。产检不是筛选，而是一种有温度的守护，是希望每一个小生命都有被认真关注的机会。孕育一个孩子，是一场与未知相伴的旅程，NT检查只是其中一个小小的环节，却蕴含着医学的智慧与人性的温柔。

NT检查，是孕早期一次重要的生命“探视”。它的意义，不止体现在数字上，更在于对生命的尊重与了解，是对胎儿的负责，也是对家庭的担当。当医生建议做NT检查时，请认真对待，这一毫米的厚度里，承载着一个家庭的未来方向。

（池州市第二人民医院超声科 王姗姗）

识别常见头痛与高危信号

头痛是生活中极为常见的症状，几乎每个人都曾经历过。然而，头痛并非都是小事，它可能是身体发出的警告信号，提示着潜在的健康问题。本文将为您揭开头痛的真相，帮助您区分普通头痛与危险信号，以便在面对头痛时能够做出正确的判断和应对。

原发性头痛是指并非由其他疾病引起的头痛，主要包括偏头痛、紧张型头痛和丛集性头痛等。偏头痛通常是发作性的，多为偏侧，表现为中重度、搏动样头痛。患者常在发作前出现先兆症状，如视觉模糊、光线敏感或声音敏感等。头痛发作时，患者可能会感到恶心、呕吐，且在安静环境中休息可缓解头痛，持续时间一般为4~72小时。偏头痛的诱发因素多种多样，包括睡眠不足、饮食不当、温度变化和压力过大等。治疗偏头痛的主要目的是减轻或终止头痛发作，缓解伴发症状，预防头痛复发。患者应保持均衡的饮食，避免过度摄入咖啡因、巧克力、腌制食品和酒精等可能诱发头痛的食物。对于严重的偏头痛，可进行预防性治疗。

紧张型头痛的头痛部位不定，可为双侧、单侧、全头部、颈项部、双侧枕部或双侧颞部等。常由久坐、颈部肌肉僵硬或心理压力引起。患者可伴有头昏、失眠、焦虑或抑郁等症状，也可出现恶心、畏光或畏声等症状。紧张型头痛的治疗可以采取非药物治疗方法，如松弛治疗、物理治疗、生物反馈以及针灸治疗等。简单的拉伸动作，如坐在椅子上，双手交叉托住后脑勺，轻轻向前低头，然后缓慢抬头，也可左右转动头部，做轻微的拉伸动作，有助于缓解肌肉僵硬，可有效减轻紧张型头痛。

丛集性头痛是一种剧烈的单侧头痛，痛感极其剧烈，通常位于眼眶周围、颞部或额部。疼痛表现为“钻孔样”“烧灼样”，每次发作持续15分钟至3小时，成簇发作，可能每天多次，典型为夜间发作。发作时患者可出现流泪、结膜充血、鼻塞或流涕、眼睑下垂、瞳孔缩小、患侧头部多汗等症状，痛苦难忍、烦躁不安。丛集性头痛的剧烈程度通常需要氧气疗法或专业药物进行治疗，应当及时就医。

对于原发性头痛，可适当的在医生的指导下合理使用止痛药物，但同时需要警惕因药物的过度使用而导致的继发性头痛。继发性头痛通常是由其他疾病或状况引起的头痛，包括感染、药物过度使用、高血压、脑肿瘤、外伤性头痛和颜面结构病变引起的头痛等。感染性头痛常伴有发热、颈部僵硬、畏光、呕吐等症状。对于感染性头痛，治疗的关键在于控制感染。药物过度使用性头痛是由于长期过量使用止痛药物引起的头痛。患者可能会出现头痛频率增加、头痛程度加重等情况。治疗药物过度使用性头痛的关键在于减少或停止使用过度使用的药物。高血压性头痛通常表现为全头部的胀痛或钝痛，疼痛程度与血压升高程度相关。患者可能会在血压升高时出现头痛加重的情况。治疗高血压性头痛的主要方法是控制血压。患者应遵循医生的建议，按时服用降压药物，并定期监测血压。脑肿瘤性头痛通常为持续性头痛，并逐渐加重。患者可能会出现头痛伴恶心、呕吐、视力改变、肢体无力等症状。对于脑肿瘤性头痛，治疗的关键在于针对脑肿瘤进行治疗。患者需要接受手术、放疗、化疗等综合治疗措施。

虽然大多数头痛是良性的原发性头痛，但有些头痛可能是严重疾病的预警信号，需高度警惕。当头痛持续加重，尤其是头痛性质或模式发生显著变化时；头痛伴有发热、颈部僵硬、恶心、呕吐、视力改变、肢体无力等危险信号时；无头痛病史的人突然出现以头痛为唯一临床症状，或50岁以上新发头痛时；头痛频繁发作，严重影响日常生活和工作时，均需到医疗机构及时就诊，以排除严重的器质性病变。

头痛在日常生活中虽然较为常见，但也绝非是小事。了解头痛的类型和危险信号，有助于我们在面对头痛时做出正确的判断和应对。希望本文能为您揭开头痛的真相，帮助您更好地保护自己的健康。

（金寨县人民医院 储苗苗）

本报地址：六安市金安区长安南路城投大厦20-24楼 邮政编码：237000 零售价：35元/月 皖西日报社印务有限公司承印 地址：六安市经济开发区纬一路