

那些你不知道的遗传病科普小知识

■海南西部中心医院 羊文芳

遗传病是由功能改变或者遗传物质结构引发的疾病，是一种家族性疾病。近年来，随着生活水平的提升，人们对于遗传病关注程度不断提升，遗传病属于何种疾病、如何发生和预防成为普遍关注的问题，以下就对其进行简要分析与研究。

一、遗传病的诊断

遗传病常见检查项目为：一是病史检查，结合患者患病历史、母亲怀孕过程以及家族遗传等掌握发病率；二是体格检查，结合患者生命体征，

评估全身是否存在异常状态，包括肝脾是否肿大等；三是抽血检查，包括血常规检查、血液生化成分测定、生物学标志物测定等；四是大小便检查，观察大小便形态、气味与颜色，鉴别当中是否存在病原体、血细胞等异常成分；五是染色体基因检查，是有效性较高的诊断手段。怀孕前期或者结婚前期，都可开展此类检查，明确掌握是否存在遗传病问题。

二、遗传病治疗

主要借助药物、手术或者替代

治疗方案让患者病情缓解，改善生活质量，虽然难以根治，但是尽早采取干预举措，能够适当减轻病情恶化程度。其中药物治疗主要以对症治疗为核心，例如改善患者体内电解质、酸碱平衡；手术治疗，主要是用于伴随着结构性缺陷的患者，可借助外科修复与维护手术，帮助患者恢复正常功能和状态。

三、遗传病的预防

(一)一级预防

备孕时期预防，一是规范合理

选择怀孕时间，夫妻双方最好处于最佳的生育年龄，女方年龄保持在35岁以内，男方则不超过40岁。二是需要重视受孕时期所处的环境条件。若是经常性有害有毒物质，如杀虫剂、放射疗法接触，或者使用对胚胎产生损害的药品，就尽量不要受孕。

(二)二级预防

二级预防也是孕期预防。有目的组织展开产前诊断和检查，遵循医嘱科学合理展开产前护理，防止外部不

利因素对胎儿产生影响，可最大程度保证胎儿正常、稳定发育和生长。

(三)三级预防

三级预防也是产后预防。部分遗传性疾病并不会在出生后就表现出来，一些症状在幼儿期、青春期或者成年后才会显现，若是可以尽早发现与治疗，就可让其带来的影响最大程度降低。在新生儿出生之后，需要观察孩子的表现，若是存在异常状态，如智力迟钝等，则需要及时就医。

牙齿健康知多少

■三亚中心医院(海南省第三人民医院) 叶淑玲

近几年来，在社会经济飞速发展，人们生活方式、膳食结构逐渐改变的整体背景下，口腔疾病也较为普遍，分析后发现，常见口腔疾病有：牙龈炎、牙周炎、龋齿、牙髓炎等，持续进展阶段，会明显增加此类患者并发症诱发风险，进而严重影响患者面部美观度，威胁患者身体健康。而牙齿健康，作为当前阶段人们追求的主要目标之一，其评价标准包括以下方面：(1)牙龈颜色正常、无出血、疼痛；(2)颌面部无疼痛、溃疡、先天缺陷；(3)牙齿清洁度高、无龋洞、无痛感；(4)口腔相邻部位无任何病理缺损，美观性高。该过程中，为了较好地保护自身牙体组织，需从以下方面进行干预：

1. 卫生清洁

为了预防牙周疾病，确保自身牙

齿健康度，我们需从日常生活中开始注意，口腔卫生的清洁尤为重要，主要措施包括：早晚刷牙、及时漱口，且刷牙过程中，需及时学习相关视频，了解正确的刷牙步骤，确保刷牙效果；与此同时，对于牙膏的选取，应以含氟牙膏为主，并选取软毛牙刷，且牙缝组织内，我们还需借助牙线正确清洁，养成良好卫生习惯，从而保障患者口腔健康度。

2. 饮食习惯

对于个人饮食，我们需引起高度重视，减少辛辣、冰冷、强刺激食物摄入量，对于富含优质蛋白、维生素食物，可适当增加摄入比例，少喝碳酸饮料、少抽烟，且进食过程中，我们需细嚼慢咽，不可暴饮暴食，在正餐进食结束后，需及时漱口或刷牙，清除食物残

渣，避免细菌滋生，进而导致其他口腔疾病发生。

3. 定期体检

一般情况下，疾病发作前，通常会呈现早期征兆，如果刷牙时有血迹或出现牙龈红肿、牙齿松动、咬物无力表现，我们应及时就医，并在医生指导下治疗，从而控制疾病发展，确保牙周健康程度；另外，还需保持良好体检习惯，按照6个月1次频率前往医院进行口腔保健检查，在医生给出对应建议后，严格按照医生嘱咐调整自我习惯，保持口腔卫生，严格控制菌斑，有效预防其他伴随疾病发生。

在日常生活中，为了保障牙齿健康，我们需从卫生清洁、饮食习惯、定期体检方面进行干预，从而有效预防疾病，保障口腔健康。

警惕静悄悄的“杀手”——骨质疏松症

■海口市第三人民医院 黄钰

当前我国人口老龄化进程的不断推进，也使得我国当前已经一跃成为了罹患骨质疏松症人口最多的国家。若是罹患骨质疏松后，患者本身的骨头的脆性就会变得越来越大，稍不注意，很小的冲击力就会导致骨折发生。那么有关骨质疏松，我们需要知道及了解的内容有哪些呢？

如何治疗及防止骨质疏松症的发生

①饮食方面：

事实上，骨质疏松的预防应当从儿童及青少年时期就要建立。例如可选择富含维生素D及钙元素的食物，上述食物均具有促进骨质合成的效果。同时无论是对于哪一个年龄段的群体而言，都应当减少碳酸饮料的摄入，因为喝饮料会造成机体出现骨质大量流失的问题，会增大自身罹患骨质疏松的概率。也许有的人会吃钙片补充钙元素，事实上，吃含有钙元素丰富的食物，相较于单纯吃钙片的效果是更好的。例如多吃芝麻、豆类食物，同时多饮用如奶制品及牛奶等均是可行的。在饮食上还不能够吃的过咸，盐分吃的过多，也会使得机体钙流失的速率加快，需要注意。

②运动方面：

生命在于运动，适当的运动健

身能够提升机体骨骼质量，帮助患者强筋健骨，同时还可预防患者出现骨质疏松的问题。适量的运动能够提高骨骼质量，同时在运动过程中，还能帮助人们强身健骨，若是联合晒太阳，还可帮助骨骼快速吸收钙质。

③多晒太阳

晒太阳能够帮助机体多生成维生素D。该成分又是钙元素吸收必不可少的一类物质之一。您可选择在傍晚或是早晨晒太阳，帮助机体补充充足的维生素D。注意做好防晒是其中的重要一环，特别是在强烈太阳光照射时，要避免暴晒的情况出现。

④养成良好的生活习惯

良好生活习惯是保持患者自身骨健康的必要条件之一。在生活的过程中，需避免出现过度饮用碳酸饮料或是咖啡的情况，避免自身出现内环境稳态失衡的情况。此外，不良的生活习惯，将对机体钙元素的吸收及钙元素的排泄产生一定影响。

总的来说，在生活中骨质疏松是较为常见的。特别是对于中老年人或是女性而言。故在日常生活中，各年龄段群体，特别是中老年人需做好各项预防措施，以防止骨质疏松对机体所带来的影响。

中医调理慢性咽喉炎，这些方法你试过吗？

■海南西部中心医院 黄玉婷

慢性咽喉炎是一种常见的咽部疾病，表现为咽部不适、干燥、痒感、异物感、咽痛等症状，严重影响患者的生活质量。中医在调理慢性咽喉炎方面有着悠久的历史和丰富的经验。作为一名中医耳鼻喉科医生，我将从中医的角度，为大家科普一些调理慢性咽喉炎的方法。

一、药物治疗

中医治疗慢性咽喉炎常用的药物有桔梗、甘草、半夏、厚朴、茯苓、苏梗、连翘、栀子等。不同药物可以组合成不同的方剂，如水煎服的半夏厚朴汤，用于治疗梅核气病；典型症状为咽部异物感，还有针对不同证型的方药，如肺肾阴虚型可用养阴清肺汤，脾胃阳虚型可用肾气丸加减。

二、饮食调理

中医强调饮食与健康的关系，建议患者食物以凉性、平性为主，如甘蔗、梨、荸荠、石榴等，适量增加蛋白质摄入量来提高免疫力，忌油腻、辛辣等刺激性食物。

三、按摩和针灸

按摩和针灸是中医治疗慢性咽喉炎的常用方法。可以按摩的穴位有天突、人迎、廉泉、合谷、膻中、曲池穴等，早晚各按摩一次。针灸三阴交、足三里、合谷、曲池等穴位可以疏通经络、扶正祛邪，缓解咽炎症状。

四、艾灸

温和灸，手持点燃的艾条，在肺俞、天突、神阙、合谷、风池、悬钟等穴循环灸，每日1-2次，每次每穴灸15-20分钟。

五、茶饮

如沙参麦冬方、白菊甘草饮、菊花蜜糖茶等，均具有清喉利咽的功效。

六、生活习惯改善

用淡盐水漱口，有助于改善咽部环境。同时，建议患者避免食用辛辣刺激食物。保持充足的睡眠，避免熬夜。

七、情志调养

中医认为情志不畅也会导致气机运行失畅，影响咽喉。因此，保持良好的心态，多微笑，多与人交流，也是治疗慢性咽喉炎的重要方面。

八、经典方剂

如铁笛丸，可用于治疗声音嘶哑，救“金破碎之不鸣”，使声音变得洪亮清脆。

需要注意的是，以上方法并非一成不变。中医治疗强调个体差异，治疗方案需要根据患者的具体情况进行调整。同时，慢性咽喉炎的治疗需要一定的时间，患者需要有耐心和毅力坚持治疗。在实际应用中，建议在专业中医师的指导下进行。

慢性咽喉炎虽然顽固，但通过中医的调理方法，很多患者都能得到有效的缓解。希望这篇文章能为您提供一些帮助，让您在与慢性咽喉炎的斗争中更有信心。如果你对这些方法感兴趣，不妨试一试，或许会有意想不到的效果。记住，健康的生活方式和积极的心态是战胜疾病的关键。

彩色超声不是彩色？一分钟带你了解超声的奥秘！

■海口市第四人民医院 汪海玲

说到彩色超声，大家可能以为彩色超声的图像一定呈现彩色。但事实真的如此吗？彩色超声到底是什么呢？以下将花一分钟带你了解超声的奥秘！一起来看看吧！

1. 彩色超声的基本原理是什么？

彩色超声的基本原理基于超声波的物理特性。超声波是频率高于20000赫兹的声波，它发射到人体内部后，会在不同组织的界面发生反射、折射和散射。仪器接收反射回来的超声波，将其转化为电信号。

2. 彩色超声中的“彩色”代表着什么呢？

在彩色超声中，“彩色”主要用于表示血流的方向和速度。通常情况下，红色代表血流朝向探头的方向，蓝色代表血流背离探头的方向，这种色彩标记可以让医生直观地观察血管内血

液的流动状况。例如，在心血管检查中，能借此判断心脏瓣膜血流是否正常，有无狭窄或关闭不全；在妇产科检查里，可监测胎儿器官血流供应；在腹部器官、小器官、肌肉骨骼系统检查中，观察病变部位血流情况，辅助判断疾病情况，为医生提供关键的诊断信息。

3. 彩色超声检查结果怎么看？

其一，在彩色超声报告中，会有黑白灰阶部分显示人体器官和组织的形态。正常的组织有其典型的形态和回声特征，比如肝脏实质通常是均匀的中等回声，脾脏回声稍低于肝脏。如果看到组织形态不规则或者有异常的团块、结节，并且回声与周围组织明显不同，就可能是病变的提示。

其二，重点关注彩色部分，即血流信号。红色表示血流朝向探头，蓝色表

示背离探头。观察血流信号是否在正常血管内，血管走行是否正常。如果发现血管外有异常血流或者血流信号紊乱，如在肿瘤周边看到丰富杂乱的血流，可能提示病变。而且，血流速度也很关键，流速异常增快或减慢可能与血管狭窄、血栓等有关。

其三，要留意检查报告中的文字描述，包括器官大小、有无占位、边界是否清晰等内容。例如，报告中提到肝脏有一个边界不清、内部回声不均匀的占位，且血流丰富，这就可能是一个比较可疑的病变，需要进一步检查明确性质。同时，检查结果中的测量数据也对后续的诊断和治疗方案有重要参考价值。

总之，彩色超声中“彩色”并非传统意义上的彩色，希望上述一分钟的科普对你有帮助。

超声检查要憋尿吗？

■海南省万宁市人民医院 李秋枫

目前，在医学领域，很多检查项目逐渐清晰化，检查结果也越来越准确和详细，而在进行项目检查之前，同样也有很多的禁忌和注意事项。例如需要抽血检查以及胃镜检查就需要空腹，CT扫描以及核磁共振检查不能戴金属性首饰以及衣服，超声检查是否憋尿要视情况而定，但是需要空腹。接下来针对超声检查是否需要憋尿，展开详细的分析。

1. 哪些检查需要憋尿？

做超声波检查之前是否要憋尿，要根据需要检查的位置来确定。如果是检查输尿管下段、孕早期产检（3个月以下胎儿超声检查）、前列腺检查、经腹部子宫检查、膀胱检查、孕子宫颈管长度检查以及精囊检查等，再检查时需要膀胱保持充盈的状态。因此，在检查之前需要憋尿。

2. 为什么要憋尿？

如果没有憋尿，膀胱就会处于一种干瘪的状况。在进行膀胱腔内检查和输尿管下段检查时，一些病变情况不易被发现，医生也无法对超声影像进行很好的观察与判断。与此同时，膀胱保持充盈的状态能够呈无回声并成为透声窗，更有利于医生清晰地观察检查结果。

3. 能不能喝水和牛奶呢？

在进行超声波检查之前，是不可以喝牛奶的，因为喝牛奶之后可能会导致胀气，从而对超声检查产生影响。在检查之前尽量不要喝水，尽管有些喝水之后不会有任何影响，但是由于个人体质不同，有一部分人喝水之后会对胆囊造成影响，刺激胆囊收缩，从而使胆囊无法处于足够的充盈状态，对检查结果造成影响。

4. 需要憋到什么程度？

超声波检查对膀胱充盈的标准是，当平卧时下腹部呈浅弧形，能够忍受加压下按。憋尿的程度需要根据个人直观感受，憋到有尿意的感觉最佳，并不是憋得越严重超声影像越清晰，如果憋尿过于严重，膀胱过度充盈会对盆腔内的脏器造成压迫，从而导致其变形移位，一些比较轻的病变就不易被发现。

5. 总结

综上所述，做超声检查要根据检查部位决定是否要憋尿，并且要对憋尿时间进行控制，尽可能在检查时让膀胱处于最佳充盈状态，以便医生更准确对超声影像进行分析。超声检查之前不要喝牛奶等饮品，可以喝适量的水，等待一段时间等有尿意之后再行超声检查，具体情况要听取医生意见。