

此外,针对高强度运动人群,除了常规的高蛋白食物外,加入适量的黄芪与枸杞煮水饮用,不仅能够提升体力,还能增强免疫力,促进运动后膝关节疲劳的恢复。

5 促进膝关节健康的其他措施

除了饮食,保持适度的体重和规律锻炼也是预防和缓解膝骨性关节炎的重要方法。过重体重会给膝盖造成额外的负担,增加膝骨性关节炎的风险。根据中国成年人 BMI 标准, BMI 值在 18.5~23.9 这个范围内最佳。此外,适量的运动可以帮助增强肌肉和韧带的力量,减轻压力和负荷,降低膝骨性

关节炎的风险。选择低冲击度的运动,如游泳、瑜伽等也可以减轻膝盖的负担。

当然,除了饮食的因素,其他的如环境、遗传、药物等因素也可能参与影响膝关节健康,但是正确的饮食习惯、中医养生食疗以及体重管理结合适度运动对于膝骨性关节炎的预防和缓解还是非常重要的。

需要注意的是,不同人群,如过敏、糖尿病人群等,可能有不同的饮食需求和禁忌,本文所提及的一些饮食建议,需要根据自身情况及专业医生指导下进行适当的选择与调整。

• 医学科普 •

“超人”助孕,一路好运

黄小花 辜秋阳 刘新秀

从胎宝宝在妈妈肚子里安家开始,定期产检了解胎儿发育是孕妇最关心的事,重中之重是定期超声检查,超声医师(被昵称为“超人”)和准妈妈们像一起闯关晋级的盟友,一同关心宝宝每阶段生长发育情况,一起面对可能遇到的异常问题。整个孕期至少 5~6 次超声检查,每次关注的重点不同,下面我详细介绍给准妈妈们。

1 准妈妈每一次产检前的准备

首先,前一晚休息好,当天早餐吃饱,避免因等待时间长,过度劳累。其次,携相关病历和超声申请单,准时到医院检查。记好末次月经,这对正确评估宝宝孕龄很重要。

2 整个孕期包括哪些检查?

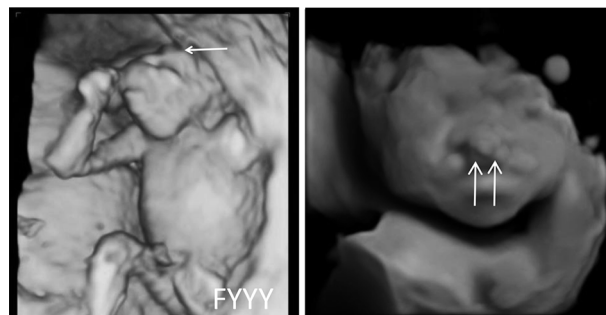
具体检查时间有点难记,我们化繁为简,准妈妈只要记住:“停经 6 周、12 周、22 周、32 周、分娩前”5 个最关键时间点,可以前、后一周内完成检查,但一定不能错过,另遵医嘱按需增加次数。未按规定检查很可能错过检出异常的时机、耽误医生提前作出应对方法。

孕期各期检查的内容:(1)早孕期(小于 10 周)超声检查。主要是确定有无怀孕,是否宫内怀孕。通常停经 5~6 周先自测尿早早孕试纸,阳性

说明可能怀孕了。但不要大意,务必上医院做第一次超声检查。因某些疾病分泌 HCG 或者检测方法错误,如观察时间超过 15 min 等,可出现假阳性。此期还要检出:单胎还是多胎,胚胎是否存活,孕周有多大,有无各类流产及早期重大畸形,以及孕妇有无合并子宫肌瘤或卵巢肿物,有无高血压、糖尿病等高危因素。(2)早孕期 11~13⁺₆ 周结构筛查(NT 检查)。NT,指胎儿颈项透明层厚度,它反映此期胎儿发育过程中淋巴系统回流情况,发育正常胎儿一般不出现 NT 增厚。NT 增厚需进一步做绒毛穿刺、染色体基因检测,同时在中孕早期(孕 16~18 周)加一次超声检查,观察胎儿有无心脏畸形等。还可检出严重的胎儿畸形^[1],如神经系统畸形中的无脑畸形(如图 1 左图)等。此期尽早发现胎儿严重畸形,可减轻孕妇精神、生理痛苦。(3)中孕期Ⅲ级产科超声检查(又称结构筛查或大排畸),是否等同于三维超声检查?孕妈妈普遍知道大排畸的重要性。此期据 2022 年最新《超声产前筛查指南》规定必须检出九大畸形^[1]。如超声检出异常,孕妈妈们不要惊慌,先到产前门诊咨询,有些可能不影响宝宝发育和健康,有些则可能需要时间随访或进一步到上级医院会诊。Ⅲ级产科超声检

查不能等同于三维超声检查！孕妈妈常常把二者等同。前者指采用二维超声+彩色多普勒超声进行胎儿结构检查，若筛查出胎儿畸形/可疑畸形，如严重的唇腭裂、开放性脊柱裂等，可利用后者（三维超声成像方法），在合适胎位及声窗条件下利用容积成像模式处理，直观显示病变（如图 1 右图， 23^{+3} 周，严重双侧唇裂）。（4）晚孕期（ $28\sim 32$ 周）Ⅱ级产科超声检查：小排畸。此期胎儿发育更完善，超声补充检查主要针对胎儿生长发育及内脏形态学结构进一步观察，排除晚孕期才表现出来的胎儿畸形，确保胎儿异常进一步被发现。（5）晚孕（大于 32 周）超声检查。此期在分娩前进行，产前评估胎儿体重、胎位，有无脐带先露，羊水量、胎盘回声及厚度是否正常等。遇突发情况，如胎膜早破、先兆早产等，需要通过超声评估胎儿宫内情况。

以上各期检查时间和检查内容互不相同，不能互相代替，不可漏做或不做。



注：左图， 12^{+1} 周，三维超声显示无脑儿（白箭头）；右图， 23^{+3} 周，三维超声显示严重双侧唇裂（白箭头处）。

图 1 畸形胎儿三维超声图

总之，整个孕期胎儿宫内监测离不开超人们一路相伴，医孕双方互相信任、共同携手，愉快迎接宝宝的到来。有“超人”助孕，祝您一路好运！

参考文献

- [1] 中华医学会超声医学分会妇产超声学组，国家卫生健康委妇幼司，全国产前诊断专家组医学影像组. 超声产前筛查指南 [J]. 中华超声影像学杂志，2022，31（1）：1-12.

• 医学科普 •

手抖别怕，经颅黑质超声来诊“帕”

鄢 磊

小林因为母亲近几年手抖明显，带她到神经内科就诊。医生怀疑小林母亲为帕金森病或帕金森综合征，为其开具了“经颅黑质超声”检查，小林第一次听说这种检查项目，带着疑惑到了超声医学科。

小林：“医生，您好！我母亲要做‘经颅黑质超声检查’。”

医生：“好的，请病人平躺在床上，两侧太阳穴的位置露出来。”

小林一边扶着母亲躺到检查床上，一边问道：“医生，彩超还能看脑袋？”

医生将小林母亲头部摆向一侧，然后放置超声探头在太阳穴位置进行扫查，并回答：“可以呀，而且和其他影像学技术相比，超声更安全也更便

宜。您母亲主要有什么症状？手会抖吗？动作是否较以前缓慢？”

小林：“对，双手都会抖，不拿东西时抖得更厉害，有时下巴也会发颤，身体变得僵硬，动作越来越迟缓，走路小碎步，而且容易摔倒。最早她有嗅觉减退、睡眠障碍的情况，我以为是年纪大了，就没太在意。”

言语中小林对没有早些带母亲到医院就诊表达了懊悔。

1 什么是帕金森病？

帕金森病是临床常见的神经系统变性疾病，发病率仅次于阿尔兹海默病，其具体病因至今仍不明确，目前的研究倾向其与年龄老化、遗传易感性和环境毒素的接触等综合因素有关。流行病学调查显