

# 胸部 CT 检查小常识

□ 刘娟

胸部 CT 是一种检查方式,可在很多疾病诊断中发挥作用,现在有些医院将胸部 CT 作为体检项目之一。但我们都知道的一件事,胸部 CT 存在一定辐射危害。所以,在医生建议进行胸部 CT 时,体检项目中有胸部 CT 时,经常会有人提出疑问,“为什么要做胸部 CT? 可以不做吗? 真的有必要做胸部 CT 吗?”面对这个问题,不同的人有不同的想法。但是,胸部 CT 是医学检查,只有医生能够解答我们的疑问,所以我们来了解一下胸部 CT,耐心分析一下有没有必要做胸部 CT。

## 一、什么是胸部 CT

单纯从“胸部 CT”这个词分析,这就是一种检查项目。但是,胸部 CT 其实是一个非常宽泛的概念,至少有四种,不同类型的胸部 CT 诊断价值也不一样。

第一,胸部 CT 平扫,这是最常见的一种胸部 CT 检查,多数情况 5 毫米一层,一套平扫图像大概有 60-70 层。如果我们在完成胸部 CT 平扫后,所得到的图像少于 30 层,则代表我们这一次的胸部 CT 检查质

量比较差,如果我们发生疾病,但是病灶直径比层面厚度小,则有可能导致疾病漏诊。

第二,胸部高分辨率 CT,这是比平扫更好一些的胸部 CT,多数情况下层厚在 2-3mm,这种厚度的图像基本上可以覆盖肺部所有可疑病灶。这个时候有人问,“如果疾病刚刚发生,病灶直径 1-2 毫米,进行胸部高分辨率 CT 也很难检出来。”针对这个问题,其实我们没有必要太担心。直径只有 1-2 毫米的病灶,即便发现了,医生准确判断出病变性质的概率也很低,即便有病灶,基本上也没有症状,不影响正常生活。至于病变形成,会影响身体健康。其实只要在直径 5mm 左右时发现病灶,明确性质,尽早治疗,多数能够治愈。

第三,低剂量胸部 CT,这是现在比较推崇的一种胸部 CT 扫描方式,其中低剂量代表低辐射剂量,是考虑到很多人担心辐射危害研发出的一种胸部 CT 扫描方式。低剂量胸部 CT 的辐射剂量基本上是胸部 CT 平扫的六分之一,但是可以满足人们的基本检查需求,也就是“发现病灶”。

但不能否认,低剂量会降低胸部 CT 的分辨率,说白了就是会“看不清”,有一定概率影响一些不典型胸部病灶性质准确判断。

第四,胸部增强 CT,这是一种特殊胸部 CT 扫描方式,主要作用是准确区分人体内部的密度相似成分,也就是 CT 图像中颜色比较相似的成分。有些成分,我们凭借着肉眼是很难区分的,但胸部增强 CT 通过注射对比剂,让这些成分的区别变得更明显,比如血管变成白色,可与肿瘤区分,明确血管、肿瘤的具体界限,在没有打开患者胸腔的状态下准确识别患者的躯体内部情况。

## 二、胸部 CT 有没有必要做

“胸部 CT 有没有必要做?”,“当然有必要。”如果是常规健康体检,医院医护人员会考虑到胸部 CT 的辐射危害问题,所以很多基层医疗机构提供的胸部 CT 检查其实是低剂量胸部 CT 检查,辐射量非常小,我们完全不用担心扫描后发生辐射伤害的问题,放宽心大胆做就是。如果是因为身体不适前往医院看诊,或是有过相关疾

病但已经接受过治疗,我们需要认真想一想为什么医生会建议我们做胸部 CT。说的直白点,医生不是闲的没事做,也不是非常赚患者这笔检查费不可,建议患者做胸部 CT,其实就是发现了一些东西,但单纯凭借着肉眼看不出来,想要通过胸部 CT 明确患者的胸腔内变化,分析预测与判断是否准确。若患者发生过相关疾病、在正规医院接受过相关治疗,医生依然建议患者做个胸部 CT,不否认医生想要评价患者的相关疾病治疗效果,更不能否认患者可能出现疾病复发现象。这个时候做胸部 CT,不仅让医生安心,也能让患者安心,尽早做胸部 CT,尽早发现疾病变化,不管是良性变化还是恶性变化,医生总是会为我们提供专业诊断与专业指导的,我们老老实实遵医嘱便可。胸部 CT 有没有必要做,这是个仁者见仁、智者见智的问题,直接关系到我们的身体健康。如果能够承受不遵医嘱、不做胸部 CT 的代价,其实医生更愿意随我们心意,绝不会闲的没事让我们做检查。

(作者单位:河北省肃宁县人民医院)

# 冬季养生小常识

□ 刘学军

冬季,作为一年中最寒冷的季节,对人体健康提出了特殊的挑战。以下是一些关于冬季养生的小常识,旨在帮助大家更好地应对低温环境,并保持良好的健康状态。

## 一、保持温暖

1. 适当穿衣:层层叠穿:在冬季,正确的穿衣方式是关键。层层叠穿不仅能够提供更多的保暖,而且方便根据室内外温差进行调整。基层应选择吸湿排汗的材料,如棉或功能性合成纤维,以保持皮肤干燥。选择合适材料:外层应选择保暖性能好的材料,如羊毛和羽绒。羊毛具有优良的保温性能且透气,而羽绒则因其轻便和极佳的保暖效果而受到推崇。

2. 保暖措施:使用取暖器:室内可以使用取暖器来增加温度。但使用时需注意放置在安全位置,避免与可燃物质接触。电热毯的使用:电热毯是另一种常用的取暖设备。使用时应检查是否有损坏,以防发生电气故障。并且不建议整夜使用电热毯,以防过热。

## 二、增强免疫力

1. 均衡饮食:丰富营养:冬季应重点关注饮食的营养均衡,特别是增加富含维生素 C 和 E 的食物,这些营养素有助于增强免疫系

统。常见的富含这些营养素的食物包括柑橘类水果、坚果、绿叶蔬菜等。矿物质摄入:矿物质如锌和铁也对免疫系统至关重要。豆类、红肉和海产品都是良好的矿物质来源。

2. 适量补充:维生素 D 补充:由于冬季日照不足,补充维生素 D 尤为重要,它对于骨骼健康和免疫功能都至关重要。免疫增强剂:某些补充剂如益生菌、欧米茄-3 脂肪酸等可能有助于增强免疫力。

## 三、适当运动

1. 定期锻炼:室内外活动:冬天应继续保持规律的运动习惯。室内运动如瑜伽、跳舞或使用健身器材是很好的选择。对于室外活动,快步走是一个低风险但有效的选择。适应气候变化:在低温条件下,应适当增加热身时间以减少受伤风险。

2. 户外注意:保暖与安全:户外运动时,除了穿着保暖外,还应选择合适的防滑鞋,以防在结冰或积雪的地面上滑倒。环境适应:在雪地或极端低温环境中运动时,需特别注意身体的反应,如冻伤或过度冷却。

## 四、保持良好的心态

1. 减少压力:情绪管理:冬季由于日照时间缩短,人们可能会感到情绪波动或季节性

情绪低落。重要的是认识到这些变化并采取措施来管理它们。例如,可以通过冥想、深呼吸练习或进行轻松的户外活动来减轻压力。积极心态:保持积极的态度对于克服冬季的情绪波动至关重要。可以尝试培养兴趣爱好,与亲朋好友保持联系,或者参与社区活动,以保持心态的积极和阳光。

2. 充足睡眠:规律作息:保证充足且规律的睡眠对维持健康的心理状态至关重要。建议每晚保持 7 到 8 小时的睡眠。改善睡眠质量:确保睡眠环境安静、黑暗和适宜的温度。避免睡前使用电子设备,以减少蓝光对睡眠的干扰。

## 五、皮肤护理

1. 保湿:使用保湿产品:冬季干燥的空气容易使皮肤失去水分,导致干燥和裂纹。使用合适的保湿霜或润肤乳,特别是洗澡后,可以帮助锁住皮肤水分。室内湿度调节:使用加湿器来增加室内湿度,有助于减少皮肤干燥。

2. 防晒:涂抹防晒霜:虽然冬季阳光不如夏季强烈,但紫外线仍然可以对皮肤造成损伤。出门时应使用 SPF 至少为 30 的防晒霜。注意眼部保护:如果在雪地活动,还应该注

意眼部的防晒,因为雪地反射的阳光可能对眼睛造成伤害。

## 六、注意饮食健康

1. 免过量摄入高热量食物:控制饮食:冬季由于天气寒冷,人们往往会增加食物的摄入量以获取更多的热量。然而,过量摄入高糖、高脂肪食物可能导致体重增加和健康问题。应选择营养丰富、热量适中的食物。均衡摄入:保持饮食多样性,包括蛋白质、健康脂肪和复杂碳水化合物的平衡摄入。

2. 保持水分:定期饮水:在冬季,人们可能不会像夏季那样经常感到口渴,但身体仍然需要足够的水分。定期饮水是保持水分平衡的关键。温和饮品:可以选择温和的饮品,如温水或温茶,这不仅有助于保持水分,还能提供温暖感。

冬季养生需要综合考虑多个方面,包括穿着、饮食、运动和心理健康。通过遵循上述建议,我们不仅可以有效地应对冬季的挑战,还可以享受这个季节带来的乐趣和美好。记住,保持健康的生活方式是实现全年健康的关键。

(作者单位:河北省衡水市中西医结合医院)

# “手术室冷”的预防和管理措施

□ 吕丹萍

在医学领域,手术室的环境控制对于保障患者安全和手术效果至关重要。其中,手术室的温度管理是一个常被忽视但极为重要的方面。众所周知,手术室通常维持在较低的温度,这是为了抑制细菌繁殖和降低感染风险。然而,这种低温环境可能导致患者出现“手术室冷”的现象,即在手术过程中体感温度下降,感到寒冷。“手术室冷”不仅仅是患者的主观感受,它还可能带来一系列医学上的并发症。例如,低体温可能导致伤口愈合延迟、术后恢复缓慢、甚至增加术后感染的风险。因此,了解“手术室冷”的原因和后果,以及如何有效管理和预防这一现象,对于手术的成功和患者的术后恢复至关重要。本文将为大家介绍“手术室冷”的主要原因、对患者健康的潜在风险,以及医务人员可以采取的预防和管理措施。我们希望提高医疗专业人员对这一现象的认识,并提供实际的指导建议,以改善患者在手术中的体验和安全感。

## 一、“手术室冷”的原因

“手术室冷”是一个复杂的现象,由多种

因素共同作用造成:

1. 轻薄病服和室内低温:手术时穿着的轻薄病服通常较轻薄,不足以提供足够的保暖。为了减少细菌繁殖,手术室温度一般设置在 21°C-25°C,这一温度比一般室内温度要低。

2. 患者个人情绪:紧张和恐惧:手术室的陌生环境和冷色调可能引发患者的紧张和恐惧情绪。情绪影响体温:这些情绪可能导致心率增快和血压升高,从而影响体温调节,使患者感到更冷。

3. 低体温的普遍性:研究表明,在手术过程中,尤其是在未采取体温保护措施的情况下,患者出现低体温的概率高达 70%。

4. 术前禁食禁水:能量缺乏:手术前的禁食禁水导致体内能量摄入不足,使身体对环境变得更敏感。特殊人群影响:特别是老年人和儿童,由于体温调节能力相对较差,更容易感觉到冷。

5. 术前消毒:皮肤消毒过程中,液体的蒸发可能带走体表的热量,导致体温下降。

6. 皮肤暴露和输液:皮肤暴露:手术中不可避免的皮肤暴露以及手术的长时间持续,

都会导致体温下降。输液冲洗:手术中使用的大量输液和冲洗液也可能导致体温降低。

7. 麻醉影响:产热减少:全身麻醉后,患者的呼吸变慢而浅,机体的产热能力下降。开放性手术:在开放性手术中,由于腹腔长期暴露在外环境中,可能导致水分丢失和体温下降。

## 二、潜在风险

在手术过程中出现的低体温现象,即所谓的“手术室冷”,可能对患者的健康产生一系列潜在的不良影响。这些风险包括:

1. 伤口愈合延迟:低体温可能减缓血液循环,影响伤口愈合过程。

2. 增加感染风险:体温下降可能降低免疫功能,增加术后感染的风险。

3. 心血管压力:低体温可能引起心率变化,增加心血管系统的压力。

4. 术后恢复时间延长:低体温可能导致患者术后恢复时间延长,增加住院时间。

5. 术后疼痛加剧:低体温可能使患者术后感觉到更多的疼痛。

## 三、预防和管理措施

为了减少手术室冷对患者的影响,可以

采取以下预防和管理措施:

1. 术前准备:进行心理疏导,加强对患者的心理支持,帮助他们理解手术过程,减少紧张和焦虑。

2. 手术室保暖:保暖措施:在手术过程中使用加热毯或其他保暖设备,以维持手术室内的适宜温度。减少皮肤暴露:尽量减少患者皮肤的暴露时间,特别是在长时间的手术中。

2. 加温输液:预热输液,将手术中使用的输液预先加温,以减少液体对体温的影响。

3. 术后管理:及时回病室:手术后尽快将患者送回温暖的病室。持续保暖和监测:术后持续保暖并定期监测患者体温,确保其稳定。

总之,“手术室冷”是一个复杂但可以管理的问题。通过采取适当的预防和干预措施,可以显著提高患者的手术体验和安全性。医疗专业人员应当提高对这一现象的认识,并在日常工作中实施有效的管理策略,以确保患者在手术过程中的最佳护理和舒适度。

(作者单位:福建省晋江市医院(上海市第六人民医院福建医院))