

X线常规检查前的准备

□曹红岩

X线检查是非常常见的医疗检查方式,分为普通X线摄片、CR、DR、透视、胃肠钡餐及造影等,其中普通X线摄片、CR、DR、透视均为常规检查。

一、X线检查的注意事项

X线检查会有一定的辐射,所以不能频繁检查,通常一年一次较为安全,否则人体可能吸收大量辐射引起病变。X射线可能影响生长发育,青少年照射下腹部和性腺会增加不孕不育风险,而小儿骨髓受照射后患白血病的危险性会明显升高。妊娠期进行X线照射可能引起胎儿畸形、新生儿智力低下、造血系统和神经系统缺陷,因此,孕妇一般不要做X射线检查。目前医学界认为在X线检查4

周后可以正常怀孕,但育龄女性在检查前都要明确近期是否有怀孕计划,有怀孕计划可以考虑其他检查代替或是推迟怀孕。

二、X线常规检查前的准备

X线检查在临床上的应用较为广泛,不同部位的检查方式有一定区别,检查前所需要做的准备工作也会有所不同。

1.检查说明

X线检查前要向患者说明目的和相关要求,让患者对整个检查过程有一个基本的了解,以便于在检查过程中做好配合。胸部射片需要配合憋气才能完成检查,检查前要指导患者练习憋气,确保可以按照要求憋气。X线检查的注意事项

项和禁忌证需要提前告知患者,明确患者是否适合该检查项目,确认无误后指导患者做好其他的准备工作。

2.肠道准备

消化道X线检查通常需要保持空腹时间6h以上,部分患者还需要清洁肠道,一般清洁灌肠间隔2h才能进行检查。肠道内的残余物质可能会影响检查效果,清洁肠道可更清晰地观察肠道的情况,以便于获取到更准确的检查结果。除急腹症外,腹部摄片前应先清理肠道,以免气体或粪便影响摄片质量。

3.去除异物

穿戴饰物、配饰、钥匙、手机等物品可能会阻挡检查部位,检查前要摘

取所有的金属饰品,女性要提前脱去带钢圈的内衣。有的患者贴有膏药或是敷料,都可能干扰检查结果,除去透视部位的厚层衣物及影响X线穿透的物品才能开展检查。

4.穿着铅衣

X线检查有一定的辐射,通常辐射量在安全可控范围内,但检查时还是应该做好保护工作,检查前应按照要求穿上铅衣。X线常用于局部检查,非检查部位的性腺、甲状腺、乳腺等器官都要做好防护措施。每台X光机器都配有一套铅制的帽子、围脖、围裙,检查前应根据要求保护好非检查部位,避免吸收过多辐射。

(作者单位:河南省南阳市第一人民医院)

急性肾炎综合征的日常护理注意事项

□金帅

急性肾炎综合征,是一种常见的肾内科疾病,主要症状包括血尿、蛋白尿、水肿和高血压,通常还伴有发热、乏力、头晕等全身症状。此病具有一定的自限性,但如果不及治疗,可能会引发严重后果。

一、日常护理注意事项

1.休息与活动:急性肾炎患者在疾病发作期间应充分休息,避免剧烈运动。随着病情的好转,可逐渐增加活动量,但要避免过度劳累。

2.饮食调理:饮食应以清淡、易消化为主,避免高盐、高脂、高蛋白的食物,以免加重肾脏负担。同时要保证足够的水

分,以利于排尿。

3.心理调适:急性肾炎可能会给患者带来较大的心理压力,家属应给予关心和理解,帮助患者调整心态,积极面对疾病。

4.密切观察病情:患者应定期监测血压、尿量、尿比重、肾功能等指标,如有异常应及时就医。

5.个人卫生:保持皮肤清洁干燥,避免感染。如有皮肤瘙痒,切勿用手抓伤,以免感染。

6.用药护理:在医生的指导下,按时按量服药,不要随意更改药物剂量或停

药。如有不适,及时就医。

7.预防感冒:感冒是急性肾炎的常见诱因之一,因此患者应尽量避免去人多的场所,勤洗手,保持室内空气流通。

8.定期复查:患者在病情稳定后,应遵医嘱定期到医院进行复查,以便医生根据恢复情况调整治疗方案。

二、科普小贴士

1.急性肾炎综合征的发病与感染、免疫反应等有关,常见的诱因包括链球菌感染、病毒感染等。因此,预防的关键在于提高自身免疫力,避免感染的发生。

2.急性肾炎虽然可能引发严重后

果,但只要及时就医,遵循医嘱,大多数患者都能完全康复。因此,患者及其家属不应过度紧张,要保持积极的心态。

3.对于已经康复的患者,在日常生活中仍要注意保持良好的生活习惯,避免诱发疾病的因素,如链球菌感染、过敏原等。

4.如果您或您周围的人出现了血尿、蛋白尿、水肿和高血压等症状,应及时到医院进行检查和治疗。

通过以上内容,我们对急性肾炎综合征的日常护理注意事项有了更深入的了解。在生活中,我们应关注身体健康,及早发现并处理相关症状,以避免病情恶化。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

急性肺栓塞的抢救措施

□孔德胜

急性肺栓塞是一种严重的医疗急症,如果不及采取正确的抢救措施,可能会危及生命。本文将介绍急性肺栓塞的抢救措施,包括诊断、治疗和预防等方面的知识。

一、诊断

急性肺栓塞的典型症状包括呼吸困难、胸痛、咳嗽和咯血等。然而,许多患者可能没有明显的症状,这使得早期诊断变得困难。因此,对于有高危因素的人群,如长期卧床、肥胖、长期服用避孕药等,应定期进行体检,以便及时发现肺栓塞。

诊断急性肺栓塞的主要方法是进行影像学检查和血液检查。常见的影像学检查方法包括CT扫描和MRI,这些检查可以观察到肺部的血栓和栓塞部位。血液检查

主要包括测量D-二聚体、凝血酶原时间和血小板计数等指标,这些指标可以帮助判断是否存在血栓形成和血液凝固等情况。

二、治疗

急性肺栓塞的治疗方法包括溶栓治疗、抗凝治疗和手术治疗等。溶栓治疗是通过注射药物来溶解血栓,常用的药物包括链激酶和尿激酶等。抗凝治疗是通过使用药物来抑制血液凝固,常用的药物包括肝素和华法林等。手术治疗包括取栓术和肺段切除术等,适用于严重的肺栓塞患者。

在治疗急性肺栓塞时,应及时给予相应的抢救措施,如吸氧、止痛、预防血栓形成等。同时,应根据患者的具体情况选择合适的治疗方法,如溶栓治疗、抗凝治疗或手术治疗等。在治疗过程中,应密切观察患者的生

命体征和病情变化,以便及时调整治疗方案。

三、预防

预防急性肺栓塞的关键在于控制危险因素,如长期卧床、肥胖、长期服用避孕药等。此外,应定期进行体检,以便及时发现潜在的血栓形成和血液凝固等情况。在预防方面,可以采用一些简单的措施,如定期活动、保持健康的饮食和生活方式等。

总之,急性肺栓塞是一种严重的医疗急症,需要及时采取正确的抢救措施。在诊断和治疗过程中,应密切观察患者的生命体征和病情变化,以便及时调整治疗方案。同时,预防是控制急性肺栓塞的关键,应采取一系列有效的措施来控制危险因素。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)

脑供血不足是一种常见的神经系统疾病,主要症状包括头晕、头痛、记忆力减退等。如果长期忽视这些症状,可能会对身体健康造成严重影响。因此,了解并采取正确的日常护理措施对于预防和治疗脑供血不足非常重要。本文将介绍一些常见的脑供血不足日常护理措施。

一、合理饮食

饮食是影响脑供血不足的重要因素之一。高脂肪、高盐、高糖的食物会增加血液黏稠度,影响血液循环,从而加重脑供血不足的症状。因此,应保持合理的饮食习惯,尽量少吃高脂肪、高盐、高糖的食物,多吃蔬菜、水果、优质蛋白质等有助于改善血管弹性和促进血液循环的食物。同时,要控制饮酒量,尽量少喝或不喝酒。

二、适量运动

适量的运动可以促进血液循环,增强心肺功能,提高身体免疫力,从而有助于预防脑供血不足。建议每周进行至少150分钟的中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。此外,可以进行一些力量训练,以增强肌肉力量,提高身体代谢水平。

三、保证充足的睡眠

睡眠不足或睡眠质量不好都可能影响血液循环,加重脑供血不足的症状。因此,要保证充足的睡眠时间,成年人每天应保持7-9小时的睡眠时间。同时,要养成良好的睡眠习惯,尽量在固定的时间入睡和起床。在睡前避免饮用咖啡、茶等刺激性饮料,以免影响睡眠质量。

四、保持良好的心态

情绪波动、精神压力过大等都可能影响血液循环,加重脑供血不足的症状。因此,要保持良好的心态,学会调节情绪,避免情绪波动过大。可以通过听音乐、阅读、瑜伽等方式来放松心情,缓解精神压力。如果遇到难以调节的情绪问题,可以寻求专业心理医生的帮助。

五、定期体检

定期进行身体检查可以及时发现潜在的疾病,如高血压、高血脂等,从而有助于预防脑供血不足。在医生的指导下,根据自身情况制定合适的体检计划,并按照计划进行体检。如果出现异常症状,应及时就医。

总之,脑供血不足的日常护理措施包括合理饮食、适量运动、保证充足的睡眠、保持良好的心态以及定期体检等方面。通过这些措施,可以有效地预防和治理脑供血不足,提高身体健康水平。

(作者单位:四川省达州中西医结合医院)

脑供血不足日常护理措施

□李亚梅

心力衰竭的原因及症状

□李立畅

心力衰竭是一种常见的慢性心脏疾病,它是指心脏无法有效地将血液泵送到全身,导致血液滞留或供应不足。本文将向您介绍心力衰竭的基本知识,帮助您快速了解这一疾病。

一、心力衰竭的原因

心力衰竭的原因多种多样,包括心肌病、心肌炎、高血压、冠心病等。其中,心肌病是最常见的原因之一,它是指心脏肌肉的病变导致心脏无法正常工作。此外,心肌缺血或坏死也会导致心力衰竭。

二、心力衰竭的症状

心力衰竭的主要症状包括呼吸困难、体力疲劳、咳嗽、水肿等。呼吸困难通常表现为活动后的气短,这是由于心脏需要更多的血液来支持身体的运动。体力疲劳是由于心脏无法有效地将血液输送到身体的

各个部位,导致身体缺氧。咳嗽可能是由于肺部淤血导致的,这会导致呼吸时咳嗽反射的发生。水肿则可能出现在腿部、脚部或身体其他部位,这是因为血液滞留导致体液的异常分布。

三、如何诊断心力衰竭

医生会通过病史、体格检查和实验室检查来诊断心力衰竭。患者可能会有心力衰竭的症状,而医生的体格检查可以发现心脏的异常搏动或心脏杂音等体征。实验室检查可能包括心电图、超声心动图、X光等,这些检查可以帮助医生评估心脏的功能和结构。

四、心力衰竭的治疗

治疗心力衰竭的方法包括药物治疗、改变生活方式和手术治疗。药物治疗通常包括利尿剂、ACE抑制剂(如卡托普利)和β受体拮抗

剂等,这些药物可以帮助改善心脏功能和减轻症状。改变生活方式包括限制运动量、保持健康的体重、戒烟戒酒等,这些措施有助于改善心脏功能。手术治疗包括心脏再同步治疗(CRT)和心脏移植等,这些手术可以改善心脏的功能和预后。

心力衰竭是一种常见的慢性心脏疾病,它会影响心脏的功能和血液循环。了解心力衰竭的原因、症状、诊断方法,可以帮助我们更好地应对这一疾病。保持良好的生活方式和健康的生活习惯,是预防心脏病发生的关键,也是预防心力衰竭的重要因素。如果您有任何与心力衰竭相关的问题或疑虑,请及时咨询医生以获得专业的建议和治疗方案。

(作者单位:河北省肃宁县人民医院)