

心脏 MRI 检查应注意哪些事项

□ 朱雪平

心脏 MRI (Magnetic Resonance Imaging, 磁共振成像) 不仅能帮助医生更清晰地了解我们心脏的内部结构和功能, 还在许多心脏疾病的诊断中扮演着“金标准”的角色。但是, 很多人对这个检查还不是很了解, 甚至有点害怕。别担心, 接下来, 我们就用通俗易懂的语言, 一步步揭开心脏 MRI 的神秘面纱, 同时告诉大家, 在检查前、中、后需要注意哪些事项。

一、什么是心脏 MRI

心脏 MRI, 简单来说, 就是利用强大的磁场和无线电波来生成我们心脏的高清晰图像。这个检查过程安全、无辐射, 能够全方位、多角度地展示心脏的结构和功能。一次检查, 医生就能获得心脏解剖形态、室壁运动、心脏功能、血流、心肌灌注和活性等多方面的信息, 这对于心脏疾病的诊断、治疗和预后评估都至关重要。

二、检查前的准备

(一) 了解禁忌症: 首先, 不是每个人都能做心脏 MRI 检查的。如果你体内有心脏起搏器、含铁磁性血管夹、金属关节和假体、金属节育环等, 或者患有严重的心脏病, 那么你可能不适合做这个检查。因为这些金属物品会干扰磁场, 影响图像质量, 甚至可能对身体

造成伤害。

(二) 穿着准备: 在检查前, 请换上没有金属装饰的单衣, 并取下所有金属饰品, 如项链、耳环、手镯等。同时, 也请将手机、磁卡、手表等易受磁场影响的物品留在机房外, 以免遭受不必要的损失。

(三) 饮食与药物: 检查前, 一般不需要特别禁食, 但最好避免过饱, 因为饱食可能会影响呼吸和心率。此外, 如果你正在服用影响心率的药物, 如多巴酚丁胺、肌苷等, 请务必告知医生。对于心率过快或过慢的患者, 医生可能会建议使用药物来调整心率, 以保证检查的顺利进行。

(四) 屏气练习: 为了获得更清晰的图像, 检查过程中可能需要你屏气几秒钟。因此, 在检查前, 你可以尝试练习一下腹式呼吸和屏气技巧。深吸气的时鼓肚脐, 呼气时肚脐降低, 尽量保持呼吸平稳一致。如果无法配合, 也不要紧张, 医生会根据你的情况调整检查方案。

(五) 心理准备: 虽然心脏 MRI 检查是无创的, 但有些人可能会因为进入陌生的环境或听到机器的声音而感到紧张。放松心情, 相信医生和技师的专业能力, 按照他们的指示配合检查即可。

三、检查中的配合

(一) 保持体位: 检查过程中, 你需要躺在特制的检查床上, 保持体位不变。这个过程可能需要持续几十分钟, 因此请尽量调整自己的姿势, 以达到最大程度的舒适和放松。舒适的体位不仅有助于减轻长时间躺卧的不适感, 还能确保检查的顺利进行。

(二) 平稳呼吸: 在检查过程中, 呼吸的平稳至关重要。请尽量保持自然的呼吸节奏, 不要刻意深呼吸或浅呼吸。如果需要屏气, 请密切关注技术人员的指令, 并在他们提示时轻轻屏住呼吸。屏气时, 切记不要用力憋气, 以免引发不适或影响检查结果。保持轻松自然的呼吸状态, 有助于医生获取更准确的图像信息。

(三) 听从指令: 技术人员会根据你的具体情况和检查需要, 适时调整检查参数。他们可能会要求你进行一些特定的动作或姿势, 以便更好地观察心脏的各个部位。请务必保持高度的配合度, 认真听从技术人员的指令。不要随意移动或改变体位, 以免影响检查的准确性和安全性。

四、检查后的注意事项

(一) 观察反应: 检查结束后, 请在等候区休息 30 分钟左右, 观察是否有任何不适反

应。如果有任何不适, 如头晕、恶心、心慌等, 请及时告知医护人员。

(二) 多喝水: 如果你进行了增强检查(即静脉注射了顺磁性物质), 建议在检查后的 24 小时内尽量多喝水, 以加速对比剂的排泄。这有助于减少对对比剂对身体的影响。

(三) 饮食与活动: 增强检查后三天内, 建议避免饮酒和食用海鲜等易过敏的食物。同时, 保持正常的饮食和活动习惯即可, 无需过度担心。

(四) 复查与随访: 根据医生的建议, 你可能需要定期复查或随访。请按时前往医院进行相关检查或咨询医生, 以了解病情的变化和治疗的进展。

心脏 MRI 检查是一种安全、无创、高效的检查手段, 在心脏疾病的诊断中发挥着重要作用。通过了解检查前的准备事项、检查中的配合要点以及检查后的注意事项, 我们可以更好地配合医生的工作, 确保检查的顺利进行和结果的准确性。同时, 我们也要认识到心脏 MRI 检查只是诊断手段之一, 具体的治疗方案还需要结合患者的具体情况和医生的判断。希望今天的分享能够帮助大家更好地了解心脏 MRI 检查, 为健康保驾护航。

(作者单位: 广西玉林市第一人民医院)

儿童鼻塞的家庭护理技巧

□ 韦桂平

儿童鼻塞是常见的健康问题, 尤其在季节交替或气温骤变时更为普遍。由于鼻塞会影响呼吸和睡眠, 导致孩子的不适和家长的焦虑, 因此应掌握一些家庭护理技巧。本文将为您提供一系列实用的护理建议, 帮助您缓解儿童鼻塞, 提高孩子的舒适度。这些方法既简单易行, 又不需要特殊设备, 大多数都能在家中轻松实现。

一、保持室内空气湿润

1. 使用加湿器: 在孩子的房间里放置加湿器, 可以有效增加空气中的湿度, 帮助缓解鼻腔的干燥感。加湿器产生的湿润空气能软化鼻腔内的黏液, 减轻鼻塞。使用加湿器时, 家长应注意定期清洁, 以防止细菌和霉菌的滋生。

2. 放置湿毛巾: 如果没有加湿器, 可以尝试将一条湿毛巾挂在孩子房间的暖气片或床头附近。蒸发的水分会起到加湿空气的作用, 同样能缓解鼻塞。

3. 增加室内通风: 保持适当的室内通风也能调节湿度, 特别是在湿度较低的季节, 每天定时打开窗户透气, 室内外空气流通。

二、使用生理盐水冲洗鼻腔

生理盐水是一种简单有效的家庭护理方法, 能够帮助清洁鼻腔, 减轻鼻塞症状。

1. 选择适合的盐水喷剂: 市面上有许多适合儿童使用的生理盐水喷剂。家长可以根据孩子的年龄和需求选择喷剂, 温和的盐水可以帮助稀释鼻腔内的黏液, 从而来缓解鼻塞。

2. 正确使用盐水喷剂: 给孩子使用盐水喷剂时, 要让孩子头稍微向后仰, 轻轻按压喷头, 使盐水进入鼻腔。过了一会儿, 可以鼓励孩子轻轻擤鼻子, 帮助清除黏液。

3. 不要过于频繁: 尽管生理盐水喷剂对缓解鼻塞有很好的效果, 但不建议过于频繁地使用, 以免导致鼻腔过度湿润或刺激, 反而引发不适。

三、提高睡眠时的头部位置

1. 使用加高枕头: 为孩子选择一个适合的枕头或稍微垫高头部的位置, 可以减少鼻腔充血, 帮助鼻腔黏液自然流动, 减轻鼻塞的影响。枕头不宜过高, 以免影响孩子的颈部发育, 建议使用稍微倾斜的角度。

2. 调整睡姿: 鼻塞严重时, 可以鼓励孩子侧卧睡觉, 这样可以防止鼻腔两侧完全堵塞, 有助于呼吸更顺畅。避免长时间仰卧, 仰卧可能加重鼻塞症状。

四、适度蒸汽吸入

蒸汽吸入是缓解鼻塞的传统方法, 它通过湿

润鼻腔通道、稀释鼻腔黏液, 达到改善呼吸的效果。

1. 热水蒸汽吸入: 在家中, 可以为孩子准备一碗热水, 让孩子在家长的陪同下, 轻轻靠近热水盆进行蒸汽吸入。家长需要注意水温不可过高, 防止烫伤孩子。孩子吸入的蒸汽会直接作用于鼻腔, 减轻堵塞感。

2. 浴室蒸汽法: 可以选择带孩子去温热的浴室里停留一段时间, 关上浴室门, 利用热水浴产生的蒸汽来缓解鼻塞。让孩子在浴室内待上 10 到 15 分钟, 不仅有助于鼻腔通畅, 还能让孩子放松。

五、注意饮食和补水

保持合理的饮食和充分的水分摄入对于缓解鼻塞也很有帮助, 适当的饮食调整可以提高孩子的免疫力, 加速康复。

1. 多喝水: 鼻塞时, 应补充足够的水分。水分能帮助稀释鼻腔内的黏液, 促进排出。家长可以鼓励孩子多喝温开水, 也可以适当喝一些果汁或稀释的汤类。

2. 清淡饮食: 鼻塞的孩子应避免吃辛辣、油腻或过于刺激的食物, 这类食物可能会加重鼻塞症状。建议选择易消化、温和的食物, 如稀粥、蒸蛋、汤面等。

3. 补充维生素 C: 维生素 C 有助于增强

身体的免疫力, 促进恢复。家长可以为孩子提供富含维生素 C 的食物, 如橙子、草莓、猕猴桃等, 但要注意适量, 不要过量食用酸性水果。

六、避免外界刺激物

1. 避免接触烟雾和污染: 孩子鼻塞时, 应尽量避免让孩子接触二手烟和空气污染。家中不应有吸烟行为, 外出时也要避开空气污染严重的区域, 以免加重呼吸道的不适。

2. 减少过敏原接触: 如果孩子鼻塞是由于过敏引起, 家长应采取减少家中的过敏原, 如定期清洁床单、毛绒玩具、地毯等, 保持家居环境的整洁, 避免灰尘、花粉等过敏物质的堆积。

总的来说, 鼻塞虽然是儿童常见的症状, 但只要掌握正确的家庭护理方法, 家长就能够有效帮助孩子缓解不适, 避免更严重的健康问题。在日常护理中, 家长应关注室内环境、饮食习惯以及孩子的睡眠姿势, 通过科学的护理方式改善孩子的鼻塞状况。同时, 如果鼻塞症状持续较长时间或伴随其他严重症状, 建议及时就医, 以获得专业的医疗建议和治疗。

(作者单位: 广西柳州市潭中人民医院)

支气管炎早期症状及预防措施

□ 覃桂春

支气管炎是一种常见的呼吸系统疾病, 主要影响支气管的黏膜, 导致其炎症。支气管是连接气管与肺部的通道, 负责将空气输送到肺部进行气体交换。支气管炎的发作通常与病毒感染、细菌感染或外界刺激物(如烟雾、灰尘、化学物质等)有关。本文将介绍支气管炎的类型、成因、早期症状及其预防措施, 帮助读者更好地了解这一疾病。

一、支气管炎的类型

1. 急性支气管炎: 急性支气管炎通常由病毒感染引起, 常见于感冒或流感等上呼吸道感染后。其病程一般较短, 通常在几天到几周内自愈。急性支气管炎的症状包括咳嗽、喉咙痛、发热等。由于炎症引发的支气管分泌物增多, 患者可能会感到呼吸不畅或胸闷。

2. 慢性支气管炎: 慢性支气管炎是一种长期慢性疾病, 通常与长期吸烟、空气污染或职业性暴露有关。其特征是持续性的咳嗽和痰液产生, 通常在冬季加重。慢性支气管炎患者的支气管黏膜长期处于炎症状态, 可能导致气道狭窄, 严重时可能导致慢性阻塞性肺病(COPD)。

二、支气管炎的成因

1. 感染: 病毒感染是急性支气管炎最常

见的致病因素, 尤其是流感病毒、冠状病毒和腺病毒等。细菌感染也可能引发支气管炎, 尤其是在病毒感染后, 细菌趁机侵入呼吸道。对于慢性支气管炎, 反复的感染会加重病情。

2. 环境因素: 吸烟是导致慢性支气管炎的主要危险因素之一。烟草烟雾中含有大量有害物质, 长期吸入会对支气管造成刺激, 导致慢性炎症。此外, 空气污染、化学气体、粉尘等环境因素也会影响支气管健康, 增加支气管炎的风险。

3. 过敏反应: 一些患者可能对特定的过敏原(如花粉、尘螨、动物皮屑等)产生过敏反应, 导致支气管炎的发生。过敏性鼻炎常伴随咳嗽、喘息等症状, 尤其在接触过敏原后更为明显。

三、支气管炎的早期症状

1. 咳嗽: 咳嗽是支气管炎最常见的症状之一, 通常为干咳或伴有痰液。急性支气管炎的咳嗽一般在感染后几天内出现, 持续时间较短, 而慢性支气管炎则会有长期的咳嗽, 尤其是在晨起时更为明显。

2. 呼吸困难: 患者可能会感到呼吸不畅或喘息, 尤其在剧烈运动或情绪激动时更为明显。这是由于支气管炎导致的气道狭窄, 空气流通受到限制所致。尤

其对于慢性支气管炎患者, 随着病情的发展, 呼吸困难的症状可能会加重。

3. 胸部不适: 患者常常会感到胸部紧迫感或不适, 这种感觉通常与咳嗽和呼吸困难相关。胸部不适可能会影响患者的日常活动和生活质量, 特别是在进行体力活动时, 胸闷的感觉可能会更加明显。

4. 发热与乏力: 在急性支气管炎的早期阶段, 患者可能会出现低热或中等程度的发热, 伴随全身乏力、食欲下降等症。这些症状通常是身体对感染的自然反应, 随着病情的发展, 可能会逐渐缓解。

5. 咳痰: 在支气管炎的早期, 患者可能会咳出透明或稍微浑浊的痰液。随着病情的进展, 痰液的颜色可能会变为黄色或绿色, 这通常表明存在细菌感染。痰液的增多和性质的变化是支气管炎的重要指征, 帮助医生判断病情的严重程度。

四、支气管炎的预防措施

1. 戒烟: 吸烟是支气管炎的主要危险因素之一, 戒烟能够显著降低患病风险。对吸烟

者而言, 寻求专业帮助和使用尼古丁替代品可以提高戒烟成功率。

2. 避免刺激物: 尽量减少接触二手烟、空气污染、化学气体及其他可能刺激呼吸道的物质。保持居住环境的空气清新, 使用空气净化器等设备可以有效改善空气质量。

3. 定期接种疫苗: 接种流感疫苗和肺炎疫苗可以帮助预防病毒和细菌性肺炎, 从而减少支气管炎的发生风险。

4. 保持良好的卫生习惯: 勤洗手, 避免与感冒或流感患者密切接触, 尤其在流行季节, 保持良好的个人卫生习惯有助于减少感染的风险。

5. 增强身体免疫力: 通过均衡饮食、适量运动和充足睡眠来增强身体免疫力, 抵御感染。此外, 适当的补充维生素 C 和锌等营养素也有助于提高免疫力。

总之, 支气管炎是一种常见的呼吸系统疾病, 其早期症状包括咳嗽、呼吸困难、胸部不适、发热乏力和咳痰等。对于已有症状的患者, 应及时就医, 遵医嘱进行治疗, 以确保呼吸健康。如有任何疑问或症状加重, 请及时咨询医生。

(作者单位: 广西壮族自治区胸科医院呼吸内科)