

爱肝护肝路上的“特种兵”——核磁共振

□ 赵新宇

等病变，并精确测量病变的大小、形态及位置。对于原发性肝癌和转移性肝脏肿瘤，核磁共振更是能够做出早期而准确的诊断，为治疗方案的制定提供可靠依据。

二、多参数成像，评估疾病严重程度

除了形态学上的成像，核磁共振还能够通过多参数成像技术，如 T1、T2 加权像、扩散加权成像 (DWI) 及功能成像等，对肝脏疾病进行更为全面的评估。这些参数不仅能够帮助医生判断疾病的严重程度，还能提供关于肝脏功能的信息，如脂肪变性、纤维化程度等。特别在脂肪肝的诊断中，核磁共振不仅能够判断是否存在脂肪肝，还能显示脂肪肝的范围，评价脂肪肝的严重程度，为脂肪肝的早

期干预提供有力支持。

三、动态监测，指导临床治疗

核磁共振在肝脏疾病的动态监测中同样发挥着重要作用。通过定期监测，医生可以观察到肝脏病变的变化趋势，如肝硬化结节是否恶变，从而早期发现小肝癌，为临床进一步选择治疗方案提供依据。

四、安全无辐射，适用范围广泛

核磁共振作为一种无损伤的成像技术，其检查过程对人体没有辐射损伤，尤其适合需要长期监测的肝脏疾病患者。虽然核磁共振检查有一些限制，如带有心脏起搏器、金属异物的患者不能进行检查，但其广泛的应用范围仍然使其成为肝脏疾病筛查和诊断的重

要手段。

五、引导介入治疗，提高治疗效果

核磁共振不仅提供准确的诊断信息，还能引导肝脏疾病的介入治疗。通过实时、动态的成像，医生可以精确地将治疗设备定位到病变部位，如引导肝脏肿瘤的射频消融治疗、微波消融治疗等，从而提高治疗效果，减少并发症。

综上所述，核磁共振作为爱肝护肝路上的“特种兵”，以其高分辨率、多参数成像、安全无辐射等特点，为肝脏疾病的诊断、治疗监测及疗效评价提供了有力支持。在爱肝护肝的道路上，核磁共振无疑是现代医学技术中不可或缺的一员。

(作者单位：河北省秦皇岛市第二医院)

肝胆胰疾病的常见症状和体征

□ 陈辉

腹胀等症状。此外，还可能伴有食欲减退、体重减轻等。

3. 出血倾向：严重的肝脏受损可能导致凝血异常，出现鼻子、牙龈出血等症状。

4. 其他症状：如尿量增多、夜盲症、骨质疏松、肝掌(手掌发红且有斑点)、蜘蛛痣(皮肤小血管扩张形成的红点)等。

胆囊疾病的常见症状和体征

胆囊是储存和浓缩胆汁的器官，当胆囊出现问题时，常见的症状和体征包括：

1. 消化不良：胆囊疾病患者常出现腹痛、恶心、呕吐、反酸等消化不良症状。这些症状可能由于胆汁分泌和排泌受阻导致。

2. 黄疸：当胆道梗阻时，患者会出现黄疸，严重梗阻时还会出现大便颜色变浅(白陶土样大便)，并伴有皮肤瘙痒、发热等症状。

3. 右上腹疼痛：这是胆囊炎和胆结石最常见的症状之一，疼痛可能放射至右肩背部，且通常在进食油腻食物后加重。

胰腺疾病的常见症状和体征

胰腺是人体内分泌和消化系统中的重要器官，其分泌的胰液含有多种消化酶。胰腺疾病的主要症状和体征包括：

1. 胃肠不适：表现为上腹痛，可能是剧烈疼痛，可放射到左腰，并伴有腹胀、恶心、呕吐、食欲不佳等症状。

2. 黄疸：胰腺疾病也可能导致黄疸，表现为面部发黄、大便色淡等，可能伴有皮肤瘙痒。

3. 体重减轻：由于食欲下降和消化吸收障碍，患者可能出现体重减轻和消瘦症状。

诊断和治疗

针对肝胆胰疾病，常用的诊断方法包括

3. 适量运动与休息

在医生或专业人士的指导下，孕妇可以进行适量的运动，如散步、孕妇瑜伽等，以增强身体素质。同时，保证充足的睡眠时间，避免长时间站立和久坐，保持良好的情绪状态。

4. 建立健康档案

建立《母子健康手册》和电子档案，有助于全面了解孕妇的健康状况和胎儿的发育情况。医务人员会根据这些信息对孕妇进行妊娠风险筛查和评估，并进行相应的管理。

二、分娩注意事项

1. 分娩前准备

分娩前，产妇应排空大小便，以减少分娩过程中的不适。同时，保持良好的心态，了解分娩过程，减轻恐惧和焦虑情绪。家人应给予

□ 董博

足够的关爱和鼓励，帮助产妇建立信心。

2. 分娩过程中的配合

分娩过程中，产妇应遵循医生的指导，正确用力和呼吸。呼吸运动是减轻产痛的有效方法，产妇可以学习并掌握浅呼吸、深呼吸和短促呼吸等技巧。同时，保持放松状态，避免过度紧张导致子宫收缩不协调。

3. 产后护理

分娩后，产妇需要密切关注自身和婴儿的健康状况。保持乳房的清洁和干燥，正确哺乳，避免乳头破裂。对于剖宫产的产妇，要定期检查伤口的愈合情况，保持伤口的清洁和干燥。

4. 生活调整

分娩后，产妇需要充分休息以促进身体的恢复。建立良好的作息习惯，保证充足的睡

眠。在饮食上，应选择营养丰富、易于消化的食物，避免油腻和刺激性食物。同时，注意个人卫生和环境卫生，预防感染。

5. 母乳喂养

母乳喂养是新生儿最佳的喂养方式。产妇应学习正确的哺乳姿势和技巧，并在医生的指导下进行母乳喂养。母乳中含有丰富的营养物质和免疫因子，有助于婴儿的健康成长。

综上所述，孕期管理和分娩注意事项对于保障母婴健康至关重要。通过科学的孕期管理、积极的分娩配合和细致的产后护理，可以最大限度地保护母婴的安全和健康。希望每一位准妈妈都能顺利迎接宝宝的诞生并享受幸福的育儿时光。

(作者单位：河北省保定市莲池区妇幼保健院)

妇产科患者的孕期管理与分娩注意事项

在妇产科领域，孕期管理与分娩过程是保障母婴健康的重要环节。以下从孕期管理和分娩注意事项两个方面进行医学科普，帮助准妈妈和家属更好地了解相关知识。

一、孕期管理

1. 合理膳食

孕期饮食要均衡，增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入，如鱼、肉、蛋、奶及新鲜果蔬等。同时，应避免生冷、油腻和刺激性食物，保持水分充足，促进排尿通畅。

2. 定期产检

按时进行产前检查是孕期管理的关键。产检可以及时发现孕妇和胎儿的异常情况，如妊娠期高血压、糖尿病等并发症。医生会根据孕妇的具体情况制定个性化的产检计划。

吸烟对肺的伤害及戒烟后肺部的恢复情况

□ 郭熙毅

吸烟作为一种广泛存在的不良生活习惯，其对健康的危害已经得到了全球范围内的广泛认知。特别是对肺部的伤害，吸烟不仅影响肺部的生理功能，还可能导致多种严重的疾病。那么，为什么吸烟对肺的伤害那么大？戒烟后，肺部能否恢复呢？下面将从多个角度进行详细的科普解答。

一、吸烟对肺的伤害

1. 化学物质刺激：

烟草中含有大量的化学物质，如焦油、尼古丁、一氧化碳等。这些有害物质在燃烧过程中释放出来，通过呼吸道进入肺部，刺激肺黏膜，引起咳嗽、咳痰等症状。长期吸烟还会导致肺黏膜受损，影响肺部的正常功能。

2. 影响肺功能：

吸烟会干扰肺部的正常功能，包括肺容量、通气功能和换气功能。吸烟者的肺活量通常较低，活动后容易出现气喘、呼吸困难等症状。

3. 降低肺免疫力：

吸烟会降低肺部的免疫力，使肺部更容易受到细菌、病毒的感染，从而增加患肺炎等疾病的风险。

4. 致癌作用：

吸烟是肺癌的重要致病因素之一。烟草中的致癌物质，如苯并芘、亚硝胺等，能够引起肺部细胞的基因突变，导致肺癌的发生。流行病学调查表明，吸烟者患肺癌的危险性是不吸烟者的 13 倍。

5. 引发慢性疾病：

吸烟还是慢性阻塞性肺疾病 (COPD)、慢性支气管炎、肺气肿等呼吸系统疾病的主要诱因。这些疾病会导致患者长期咳嗽、咳痰，并严重影响生活质量。

二、戒烟后肺部的恢复情况

戒烟后，肺部的恢复程度取决于多种因素，包括吸烟的时间长短、吸烟量的大小、个人的年龄和健康状况，以及戒烟后的生活习惯等。

1. 肺部自我修复：

人体的肺部具有一定的自我修复能力。戒烟后，肺部不再继续受到香烟中有害物质的侵袭，开始清理残留的毒素，并尝试修复受损的组织。戒烟后的前几个月，肺部功能通常会有所改善，如咳嗽减少、呼吸更顺畅等。

2. 恢复程度：

早期戒烟：如果戒烟时间比较早，年纪比较小，肺组织以及其他受吸烟影响的器官能够有所恢复。特别是对于那些吸烟时间不长、吸烟量也不多的人来说，通过机体的自我修复，肺部有可能恢复到正常水平。

长期吸烟：如果吸烟时间比较长，又是中老年时戒烟，虽然肺部会比吸烟前有所恢复，但恢复到完全正常水平的可能性很小。已经存在的病理损害，如肺纤维化、肺气肿等，通常是不可逆的。

3. 恢复时间：

戒烟后肺部功能的改善是一个渐进的过程。通常，戒烟 1 年之后肺部就会开始慢慢修

复，但具体恢复时间因个体差异而异。有的患者戒烟后很快就能完全恢复，而有的可能终生无法完全恢复。

4. 健康生活方式：

戒烟后，保持健康的生活方式对肺部的恢复至关重要。这包括均衡饮食、适量运动、充足睡眠等。同时，定期进行肺功能检查和全面体检，可以及时发现并处理潜在问题，有助于保持肺部的健康状态。

三、结语

吸烟对肺部的伤害是多方面的，包括化学物质刺激、肺功能下降、免疫力降低、致癌作用以及引发慢性疾病等。虽然戒烟后肺部不能完全恢复到吸烟前的状态，但戒烟后肺部的健康状况会得到显著改善。因此，对于吸烟者来说，尽早戒烟是保护肺部健康的重要措施之一。通过保持健康的生活方式，吸烟者可以最大程度地促进肺部的恢复，提高生活质量。

(作者单位：四川省宜宾市第五人民医院)