

放射学的科普及其应用

□ 黄波

下,其诊断价值远大于潜在风险。MRI 和超声则属于非电离辐射,对人体几乎无害,广泛应用于孕妇和儿童的检查中。

2. 理解辐射剂量与安全标准

每种放射检查都有其特定的辐射剂量,这些剂量均经过严格的安全评估,并遵循国际公认的安全标准。一般而言,单次常规 X 光检查或 CT 扫描的辐射剂量远低于可能导致健康问题的阈值。因此,在医生建议下进行的放射检查是安全的。

3. 减少不必要的放射暴露

尽管单次检查的辐射风险很低,但长期或频繁的不必要暴露仍需避免。患者应遵循

医生指导,仅在必要时接受放射检查,并告知医生自己过去的放射检查史,以便医生综合考虑。同时,医疗机构也应优化检查流程,减少不必要的重复检查。

4. 保护措施与特殊人群

在进行放射检查时,医护人员会采取一系列保护措施,如使用铅制防护服、调整曝光参数等,以最大限度减少患者和工作人员的辐射暴露。对于孕妇、儿童等敏感人群,更应谨慎选择检查方式,必要时优先考虑 MRI 或超声检查。

5. 提升公众认知与自我防护

公众应增强对放射学知识的了解,不盲

目拒绝或过度依赖放射检查。同时,了解并遵循日常生活中的辐射防护原则,如减少长时间使用手机、电脑等电子产品,保持适当距离,减少不必要的辐射暴露。

结语

保护身体,从了解放射学科普开始。通过正确认识放射学、理解辐射剂量与安全标准,减少不必要的暴露、采取有效的防护措施以及提升公众认知,我们可以在享受现代医疗技术带来的便利的同时,有效保障自身健康。记住,知识是最好的防护盾,让我们携手共建一个更加健康、安全的生活环境。

(作者单位:四川省广安市邻水县中医院)

胰腺癌的饮食习惯与防治措施

□ 李旭丹

中医则认为,脾为五脏之一,主运化,即脾脏主持人体消化吸收功能。长期摄入高脂肪、高热量食物,如过度加工的肉类和红肉,会增加胰腺的负担,影响其功能,进而增加胰腺癌的风险。

2. 蔬菜水果摄入不足

与高脂肪高热量饮食相反,蔬菜水果的摄入则对胰腺癌发病具有保护作用。蔬菜水果富含纤维、维生素和抗氧化剂,能够减少胰腺细胞的氧化损伤,降低胰腺癌的发生几率。

3. 不良饮食习惯

暴饮暴食、三餐不规律、饮食结构不均衡等不良饮食习惯,不仅影响胰腺的正常功能,还会增加慢性胰腺炎、糖尿病等疾病的风险,而这些疾病又是胰腺癌的常见危险因素。

二、中医对胰腺癌的认识与防治

1. 病因病机

中医认为,胰腺癌的病因病机主要是湿、热、痰、瘀相互搏结,阻滞气血,积邪成毒,聚而为病。具体分为肝脾不调证、气滞血瘀证、湿热瘀毒证和热毒伤阴证等证型。

2. 防治措施

调整饮食结构:减少高脂肪高热量食物的摄入,增加新鲜蔬菜水果的摄入,保持饮食均衡。

戒烟限酒:吸烟和酗酒是胰腺癌的重要危险因素,戒烟限酒有助于降低胰腺癌的风险。

规律作息:保持良好的生活习惯,规律作息,避免熬夜和过度劳累。

神经内科护理关键要点指南

□ 刘洋

二、掌握常见神经系统疾病护理

神经内科涵盖的疾病种类繁多,包括卒中、帕金森病、癫痫、多发性硬化等。针对不同疾病,护理要点各异。

例如,对于卒中患者,需重点关注生命体征监测、预防压疮、保持呼吸道通畅及早期康复锻炼;而帕金森病患者则需关注药物管理、防止跌倒、心理疏导及日常活动辅助。

三、重视安全护理与风险评估

神经内科患者常伴有认知障碍、行动不便等问题,安全护理至关重要。护理人员应定期进行风险评估,包括跌倒、坠床、误吸等风险,并采取相应的预防措施。

四、强化病情观察与记录

密切观察患者病情变化是神经内科护理的核心任务之一。护理人员需关注患者的意识状态、瞳孔变化、生命体征波动以及有无新发症状等,及时记录并反馈给医生,为诊疗决策提供依据。

五、注重心理护理与健康教育

神经系统疾病往往给患者带来身体与心理的双重负担。护理人员应具备良好的沟通技巧,耐心倾听患者及家属的诉求,提供心理支持,帮助缓解焦虑、抑郁情绪。同时,加强健康教育,指导患者及家属正确认识疾病,掌握日常护理知识,促进患者自我管理能力提升。

六、持续学习与技能提升

神经内科护理领域知识更新迅速,护理人

员应保持终身学习的态度,积极参加专业培训、学术交流等活动,不断提升自己的专业知识和技能水平。通过不断学习和实践,更好地适应神经内科护理工作的需求,为患者提供更加优质、专业的护理服务。

综上所述,神经内科护理是一项既具挑战性又充满意义的工作。

护理人员需从基础知识入手,掌握常见疾病护理要点,强化安全护理与风险评估,注重病情观察与记录,同时加强心理护理与健康教育,并持续学习以提升自身能力。只有这样,才能为患者提供全面、细致、专业的护理服务,促进其早日康复。

(作者单位:四川省达州市中西医结合医院)

预防和控制高血压让生活回归轻松与和谐

□ 宋薇

状况,是高血压防控的第一步。

二、饮食调整

饮食与高血压之间有着密切的联系。高盐、高脂、高糖的饮食习惯是导致高血压的重要因素之一。因此,我们应该尽量减少盐分和油脂的摄入,多吃新鲜蔬菜和水果,以及富含纤维的全谷物食品。此外,适量摄入富含钾、镁等矿物质的食物,如香蕉、土豆和坚果等,也有助于降低血压。

三、适量运动

运动是防控高血压的“良药”。适量的有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等,不仅可以增强心肺功能,还能促进血液循环,帮助身体更好地调节血压。建议每天至少进行 30 分钟

的中等强度运动,并尽量将运动融入日常生活中,如步行上下楼梯、做家务等。

四、放松心情

心理压力是导致高血压的另一个重要因素。长期处于紧张、焦虑的状态中,会使身体分泌过多的肾上腺素等激素,从而导致血压升高。因此,我们要学会放松自己,通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式来减轻压力。此外,保持充足的睡眠和规律的作息,也是放松心情、降低血压的有效方法。

五、戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都是高血压的危险因素。烟草中的尼古丁会使血管收缩,血压升高;而酒精则会影响肝脏对脂肪的代谢,导致

血脂升高,进而增加高血压的风险。因此,我们应该坚决戒烟,并限制酒精的摄入量。

六、定期体检

即使我们采取了上述所有的预防措施,也不能完全排除高血压的可能性。因此,定期体检是及时发现高血压、防止其恶化的重要手段。建议每年至少进行一次全面的身體检查,包括血压、血脂、血糖等指标的检测。

总之,高血压的防控需要我们从多个方面入手,包括调整饮食、适量运动、放松心情、戒烟限酒以及定期体检等。只有将这些措施融入到我们的日常生活中,才能真正做到轻松生活,远离高压的困扰。

(作者单位:河北省霸州鑫泰医院)

在医疗领域,放射学作为一门利用 X 射线、CT、MRI(磁共振成像)、超声等多种技术观察人体内部结构和病理变化的学科,已成为现代医学诊断不可或缺的一部分。然而,随着这些技术的广泛应用,公众对于放射线可能带来的健康风险也产生了诸多疑虑。本文旨在通过几个关键点,科普放射学知识,帮助大家更好地理解和保护自身健康。

1. 认识放射线及其应用

首先,我们需要明确,并非所有“放射”都对人体有害。在医疗中使用的放射线,如 X 射线和 CT 扫描中的电离辐射,虽然能在一定程度上穿透人体组织,但在合理控制剂量

胰腺癌因其恶性程度高、治疗难度大,素有“癌王”之称。近年来,胰腺癌在我国的发病率和死亡率均呈上升趋势,病人的整体五年生存率勉强达到 10%。从中医角度看,胰腺癌的发生与脏腑功能失调、气血瘀滞密切相关,并且与不良饮食习惯有着千丝万缕的联系。

本文将从中医视角探讨胰腺癌的发病原因及其防治措施。

一、胰腺癌与饮食习惯

1. 高脂肪高热量饮食

现代医学认为,胰腺的生理功能主要由内分泌和外分泌两部分组成,其中外分泌功能主要分泌消化酶进入小肠,用以消化人体饮食摄入的脂肪、蛋白质和淀粉三大物质。