

磁共振检查的禁忌症及注意事项

□ 高兴行

磁共振的检查方式分平扫和增强扫描。磁共振检查缩短水分子中质子的弛豫时间,准确地检测出正常组织与患病部位之间的差异的一种检查方式。

一、磁共振检查禁忌症

- 带有心脏起搏器的病人(严禁);
- 带有神经刺激器(如膈肌刺激器)的病人;
- 术后体内置有动脉瘤止血夹的病人;
- 带有心脏人工瓣膜和人工耳蜗的病人;
- 疑有铁磁性植入者,如枪炮伤后存留及眼内铁磁性金属异物的病人;
- 体内有微量输液泵的病人,如胰岛素或化疗药物微量输液泵等(损坏);
- 手术后体内用金属钉缝合切口者及置有大块金属植入物如人工股骨头、人工关节、金属假肢、胸椎矫形钢板等(材料);
- 患有幽闭恐惧症的病人;
- 体内支架者:慎重选择检查,详情

咨询主治医师。

- 危重病人、昏迷躁动、有不由自主运动或精神病不能保持静止不动者;
- 妊娠三个月以内的早孕患者;
- 心功能或肾功能不全患者(增强禁忌症)。

二、检查前的注意事项

- 认真核对磁共振成像检查申请单,了解病情,明确检查目的和要求。对检查目的要求不清的申请单,应与临床申请医生核准确认。
- 确认患者没有禁忌症,并嘱患者认真阅读检查注意事项,按要求准备。
- 进入检查室之前,应除去患者身上携带的一切金属物品、磁性物质及电子产品
- 告知患者所需检查时间,扫描过程中平静呼吸,不得随意运动;若有憋气检查序列,应提前告知患者并进行呼吸训练。
- 婴幼儿(水合氯醛灌肠)、焦躁不

安及幽闭恐惧症患者,根据情况给与适当的镇静剂或麻醉药物,一旦发生幽闭恐惧症应立即停止检查,让患者脱离磁体孔。

6. 检查过程中患者及陪人应佩戴耳塞,以保护听力。

三、检查后的注意事项

- 恢复正常活动
- MRI检查是非侵入性的,没有放射性,检查完成后,你通常可以立即恢复正常的日常活动。如果你在检查过程中使用了镇静药物,可能需要有人陪同你回家,因为镇静药物可能会影响你的反应速度和判断力。
- 对比剂的排泄
- 如果你的MRI检查中使用了对比剂,这种物质通常会在检查后的24小时内通过尿液自然排出体外。在此期间,多喝水可以帮助清除体内的对比剂。
- 理解MRI报告
- MRI检查结束后,专门的放射科医

生会分析你的检查结果,并编写一份详细的报告。这份报告通常会在检查后的几天内送达给你的主治医师。主治医师会根据这份报告和你的症状、体检结果等信息,给出进一步的诊断和治疗建议。

4. 关注身体反应

虽然MRI检查通常安全,但是如果你在检查后感到不适,例如头痛、恶心、皮肤红肿等反应,应立即告知医生。这可能是对比剂的过敏反应,虽然罕见,但需要及时处理。

结语:磁共振成像(MRI)是一种强大而安全的医疗检查工具,它能够生成我们

身体内部精细结构的清晰图像,从而帮助医生做出准确的诊断。然而,为了获得最佳的检查效果,确保安全,以及使自己在检查过程中尽可能舒适,我们需要了解并遵循一些关键的注意事项。希望这篇文章能帮助你更好地理解MRI检查,让你在需要接受MRI检查时能够更加从容和自信。
(作者单位:河北省沧县医院)

探讨支气管炎患者的呼吸技巧

□ 张克仿

在我们的日常生活中,呼吸是再平常不过的事情,但当我们谈到支气管炎时,它可能会变得有些复杂。支气管炎是一种常见的呼吸道疾病,常常影响我们的呼吸功能。对于支气管炎患者来说,了解并掌握正确的呼吸方法至关重要。在这篇文章中,我们将深入探讨“呼”然自得——支气管炎患者的呼吸之道。

首先,我们需要了解支气管炎的基本知识。支气管炎是由于支气管黏膜发炎、肿胀,导致呼吸道狭窄、痉挛,进而影响正常的呼吸过程。患者可能会出现咳嗽、咳痰、气喘等症状。由于这些症状,患者可能会感到呼吸困难,因此掌握正确的呼吸方法对于他们来说尤为重要。

那么,如何做到“呼”然自得呢?以下是一些实用的呼吸技巧:

- 深呼吸:首先,尝试深呼吸。深呼吸可以帮助我们放松身体,增加肺部的氧气含量,有助于清除呼吸道中的黏液。具体做法是吸气到不能再吸,再缓缓呼出。
- 缓慢呼气:当我们缓慢呼气时,肺部的空气逐渐排出,这有助于清除呼吸道中的多余黏液。为了实现这一点,可以在呼气时轻轻地收紧腹部肌肉,使气体缓慢流出。
- 腹式呼吸:腹式呼吸是一种更自然的呼吸方式,它通过减少横膈膜的移动来增加肺部的氧气供应。患者可以通

过将注意力集中在腹部肌肉的运动上来实现腹式呼吸。

- 避免过度用力吸气:过度用力吸气可能会加重支气管的负担,使黏液更难排出。因此,患者应尽量避免过度用力吸气,保持自然呼吸。
- 保持室内空气流通:保持室内空气流通有助于减少空气中的细菌和病毒数量,从而减少感染的风险。定期开窗通风,或使用空气净化器有助于改善室内空气质量。
- 避免剧烈运动:支气管炎患者在急性发作期间应避免剧烈运动。然而,适度的轻度运动(如散步)有助于改善心肺功能,增强身体免疫力。

7. 保持良好的生活习惯:充足的睡眠、均衡的饮食和适量的水分摄入对支气管炎患者的康复至关重要。避免吸烟和二手烟环境,因为烟草烟雾会加重病情。

总的来说,“呼”然自得的关键在于掌握正确的呼吸技巧和保持良好的生活习惯。这些技巧不仅有助于改善支气管炎的症状,还有助于提高整体健康水平。最后,我们要强调的是,每个人的身体状况和反应可能会有所不同。因此,在尝试新的呼吸方法之前,最好先咨询医生或医疗专业人士的意见。他们可以根据你的具体情况提供个性化的建议和治疗方案。
(作者单位:河北省霸州市第三医院)

中医治疗痛经的方法与生活调理措施

□ 张婷

痛经是许多女性都会面临的问题,它是指经期前后或期间出现下腹部疼痛、坠胀、腰酸等症状。中医认为,痛经的原因有多种,如气血不畅、肾虚、血虚等,因此治疗痛经的方法也多种多样。除了药物治疗,中医还注重生活调理,如饮食、运动、作息等,有助于缓解痛经症状。本文将介绍中医治疗痛经的方法与生活调理,帮助女性朋友们更好地应对痛经。

一、中医治疗痛经的方法

1. 针灸治疗:针灸是中医治疗痛经的一种常用方法,通过对特定穴位进行刺激,可以调节气血,缓解痛经症状。针灸治疗通常需要多次治疗,效果较为持久。

2. 推拿按摩:推拿按摩可以缓解痛经症状,促进气血流通,缓解疼痛。推拿按摩时,可以重点按摩气海穴、关元穴等穴位,有助于缓解痛经。

3. 中草药调理:中医认为,痛经与气血不畅有关,因此可以采用一些具有活血化淤、调经止痛的中草药进行治疗。常用的中草药有当归、川芎、益母草等。

二、生活调理

除了药物治疗,中医还注重生活调理,如饮食、运动、作息等。这些调理方法有助于改善体质,缓解痛经症状。

1. 饮食调理:痛经女性在经期应注意饮食,避免食用生冷、辛辣、刺激性食物。建议多吃温热、易消化的食物,如红

枣、枸杞、红糖等具有补血、活血作用的食物。

- 运动调理:适当的运动有助于促进气血流通,缓解痛经症状。建议选择轻松、舒缓的运动,如瑜伽、慢跑、散步等。
- 作息调理:保持充足的睡眠,有助于调节气血,缓解痛经症状。建议每晚保证8小时左右的睡眠时间,同时注意劳逸结合,避免过度劳累。

三、预防与注意事项

痛经虽然常见,但通过正确的预防和注意事项,可以有效缓解甚至避免痛经的发生。

- 保持良好的生活习惯:保持规律的作息时间,避免熬夜;注意保暖,尤其

是在经期前后,尽量避免受寒。

2. 定期检查:定期进行妇科检查,了解身体状况,及早发现并治疗潜在的妇科疾病。

3. 避免过度劳累:经期前后要注意休息,避免过度劳累,以免加重痛经症状。

总的来说,中医治疗痛经的方法多种多样,生活调理也非常重要。通过正确的预防和注意事项,可以有效地缓解甚至避免痛经的发生。如果有痛经问题,建议咨询医生或中医师,根据个人情况选择合适的治疗方法。希望本文能够帮助女性朋友们更好地了解痛经问题,并积极应对。愿所有女性朋友们健康快乐。
(作者单位:河北省魏县中医院)

浅谈小儿消化系统疾病的处理方法

□ 朱贵丽

在儿童成长过程中,消化系统疾病是一种常见的健康问题。腹泻、胃痛、便秘等都是常见的消化系统问题,这些问题可能会影响孩子的食欲和健康。本文将介绍这些问题的处理方法,帮助家长更好地照顾孩子。

一、腹泻

腹泻是一种常见的小儿消化系统疾病,通常由病毒或细菌感染引起。治疗方法包括:

- 调整饮食:避免生冷、油腻和不易消化的食物,给腹泻的孩子准备清淡、易消化的食物,如稀粥等。
- 补充水分:腹泻容易导致脱水,因此需要给孩子补充足够的水分,如口服补液盐。
- 药物治疗:根据医生的建议,可以

使用适当的抗生素或抗病毒药物进行治疗。同时,可以使用止泻药来缓解症状。

除了上述治疗方法外,家长还可以通过以下方法来预防腹泻:

- 保持卫生:保持孩子和环境的卫生,定期清洁孩子的餐具和玩具,避免病从口入。
- 合理饮食:给孩子提供营养均衡的食物,避免暴饮暴食和过度饥饿。
- 增强免疫力:通过适当的运动和营养补充,增强孩子的免疫力,减少感染病毒或细菌的风险。

二、胃痛

小儿胃痛通常是由于饮食不当、消化不良等原因引起的。

- 调整饮食:给孩子吃易消化的食物,避免暴饮暴食和过度饥饿。同时要观

察孩子的进食情况,如果孩子出现恶心、呕吐等症状,应暂停进食一段时间。

- 热敷或按摩:可以用热水袋热敷孩子的腹部,或进行适当的腹部按摩,以缓解疼痛。
- 药物治疗:在医生的指导下,可以使用一些助消化药来缓解症状。
- 预防措施:教育孩子养成良好的饮食习惯,避免过度饥饿和暴饮暴食。同时,要避免让孩子吃过于辛辣、刺激性食物。

三、便秘

便秘是小儿消化系统疾病中的另一种常见问题,通常是由于饮食不当、缺乏运动等原因引起的。

处理方法:

- 调整饮食:增加孩子膳食纤维的

摄入,如多吃蔬菜、水果等,多喝水,以软化大便。

- 增加运动:鼓励孩子多运动,如散步、跳绳等,以促进肠道蠕动。
- 药物治疗:在医生的指导下,可以使用一些软化大便的药物来缓解症状。
- 预防措施:教育孩子养成良好的排便习惯,避免过度抑制便意和长时间坐立不动。同时,要保证孩子有足够的饮水量和运动量。

总之,家长在处理小儿消化系统疾病时,应该根据孩子的具体情况选择合适的治疗方法。同时,保持良好的生活习惯和饮食习惯,增强孩子的免疫力,有助于预防消化系统疾病的发生。
(作者单位:河北省魏县中医院)