

磁共振检查的注意事项与禁忌

□ 龚媛媛

磁共振检查是一种常见的医学影像检查技术,它利用磁场和射频脉冲来产生图像。近年来,磁共振检查在医学领域中的应用越来越广泛,成为了一种重要的诊断工具。然而,在进行磁共振检查时,需要注意一些事项和禁忌症,以确保患者安全。本文将就磁共振检查的安全性进行探讨,并给出一些实用的建议。

一、磁共振检查的安全性

磁共振检查是一种相对安全的医学影像技术,其安全性主要取决于设备的质量和操作人员的技术。在大多数情况下,磁共振检查不会对患者的身体造成伤害。然而,在进行磁共振检查时,需要注意以下几点:

1.保持安静:磁共振检查室需要保持安静,因此患者和陪同人员需要保持安静,以免

干扰设备的工作。

2.穿着合适:在进行磁共振检查时,需要穿着合适的服装。禁止携带金属物品和珠宝,因为它们可能会引起设备故障或安全问题。

3.配合医生:患者需要配合医生的要求,正确摆放身体和呼吸,以确保获得高质量的图像。

二、注意事项

在进行磁共振检查时,需要注意以下几点,以确保患者的安全和舒适:

1.遵守时间表:患者需要按照预约的时间准时到达检查室,以免耽误其他患者的检查时间。

2.携带相关证件:在进行磁共振检查时,需要携带相关证件,以便工作人员核对身份

和信息。

3.遵守工作人员的指示:患者需要遵守工作人员的指示,包括身体的位置、呼吸的节奏等。

4.保持平静:在进行磁共振检查时,需要保持平静,避免身体移动和呼吸急促,以免影响图像的质量。

5.配合后续处理:在完成磁共振检查后,患者需要配合医生进行后续处理,如取片、取药等。

三、禁忌

在进行磁共振检查时,有一些情况是需要禁忌的,包括:

1.心脏起搏器:患者如果有心脏起搏器的植入,需要事先告知医生,以便医生采取适

当的措施。

2.金属物品:患者身上携带金属物品时,禁止进入磁共振检查室。这些物品包括眼镜、首饰、假牙等。

3.幽闭恐惧症:患有幽闭恐惧症的患者不适合进行磁共振检查,因为检查室相对封闭,可能会引起患者不适。

4.妊娠期妇女:磁共振检查可能会对胎儿产生影响,因此妊娠期妇女需要在医生的建议下进行是否进行磁共振检查。

总之,磁共振检查是一种相对安全的医学影像技术,但在进行该项检查时需要注意一些事项和禁忌症。患者需要遵守医生的指示,配合工作人员的操作,以确保检查结果的准确性和安全性。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

中医调和心音的方法探究

□ 闫志如

在我们的日常生活中,我们的心音,即我们的情绪和心理状态,对我们的身体健康有着深远的影响。中医智慧告诉我们,通过适当的调整和调和,我们可以让心音回归和谐,从而获得身心健康。

首先,中医认为人的情绪和心理状态与五脏六腑的功能密切相关。当我们的情绪波动时,可能会影响身体的各个系统,如心脏、肺、肝、脾等。中医认为,心为君主之官,主血脉,主神明。当心音和谐时,身体各部分就能和谐运转,反之则可能导致各种疾病。

那么,如何调和我们的心音呢?

一、放松身心:中医强调放松身心的重要性。当我们的内心放松时,身体各部分也能得到放松,这有助于调节心音。我们可以通过深呼吸、冥想、瑜伽等放松身心的技巧来调节心音。

二、调息:中医认为,调息可以帮助我们调整心音。通过调整呼吸,我们可以放松心情,缓解紧张和焦虑。深呼吸可以帮助我们清除杂念,恢复内心的平静。

三、情绪调节:中医提倡通过情绪调节来调和心音。当我们感到情绪波动时,可以通过一些方法来调节情绪,如冥想、阅读、听音乐

等。这些方法可以帮助我们转移注意力,缓解情绪波动。

四、保持乐观:中医认为乐观的心态有助于调和心音。当我们保持乐观时,我们的心音就会更加和谐,身体也会更加健康。保持乐观的心态可以让我们更加从容地面对生活中的挑战和困难。

五、适当运动:适当的运动可以帮助我们调节心音,缓解压力和紧张情绪。适当的运动可以提高我们的身体和心理水平,让我们更有精力地面对生活的挑战。

六、健康饮食:中医认为健康饮食对于调

和心音也十分重要。适当地摄入一些具有安神、养心作用的食材,如红枣、枸杞、桂圆等,可以帮助我们调和心音,提高身体的健康水平。

总的来说,调和心音是保持身心健康的重要一环。通过放松身心、调息、情绪调节、保持乐观、适当运动和健康饮食等方法,我们可以更好地调和我们的心音,让身体更加健康。这些方法不仅适用于中医的治疗方法,也是我们在日常生活中保持身心健康的重要策略。让我们一起用中医的智慧来调和我们的心音吧!

(作者单位:河南省濮阳市中医院心内一科)

肠息肉患者的饮食要点浅析

□ 姬永娟

肠息肉是一种常见的消化道疾病,它通常表现为肠道内壁的一种隆起性病变。虽然大多数息肉是良性的,但如果不及时治疗,可能会发展成恶性肿瘤。因此,对于肠息肉患者来说,科学合理的饮食对于康复至关重要。以下是一份针对肠息肉患者的饮食指南:

1.增加膳食纤维摄入:膳食纤维有助于软化粪便,减轻肠道负担。建议多吃富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类食物和豆类。同时,多喝水,保持肠道水分平衡。

2.均衡营养:在恢复期间,保持均衡的饮食对于康复至关重要。确保摄入足够的蛋白质、碳水化合物和脂肪,以提供身体所需的能

量和营养素。

3.适量摄入优质蛋白质:瘦肉、鱼、豆腐等食物是优质蛋白质的良好来源。适量摄入蛋白质有助于伤口愈合和身体恢复。

4.少吃高脂肪和高盐食物:高脂肪和高盐食物可能刺激肠道,加重病情。尽量选择低脂肪、低盐的食品,如鱼类、瘦肉、坚果等。

5.控制糖分摄入:过多的糖分可能导致肠道环境恶化,加重病情。尽量避免含有大量糖分的零食、饮料和高糖食品。

6.避免刺激性食物:对于肠息肉患者来说,过于辛辣、刺激性的食物可能会刺激肠道,加重病情。因此,应避免食用过于辛辣或

刺激性的食物,如辣椒、芥末等。

7.适当增加有益菌摄入:益生菌有助于维护肠道健康,增强免疫力。适当摄入酸奶、泡菜等富含益生菌的食物,有助于改善肠道环境,促进康复。

8.规律饮食:保持规律的饮食习惯有助于维持肠道健康。建议定时定量进餐,避免过饥或过饱。

9.细嚼慢咽:细嚼慢咽有助于减轻肠胃负担,促进消化吸收。尽量不要吃得过快或狼吞虎咽,以免增加肠胃负担。

10.适量饮水:保持充足的水分摄入有助于润滑肠道,促进粪便的顺利排出。建议每天

饮用足够的水,尤其是在便秘期间。

11.慎重选择饮酒:酒精可能对肠道产生刺激,加重病情。如果必须饮酒,应适量控制饮酒量,避免过量饮酒。

最后,强调一点,饮食调整只是一方面,患者还应积极配合医生的治疗建议,定期复查,保持健康的生活方式。

总之,肠息肉患者的饮食应以健康、均衡为主,避免刺激性食物和过度加工食品。同时,适当增加膳食纤维、益生菌等有益营养素的摄入,有助于改善肠道环境,促进康复。遵循以上饮食指南,将有助于肠息肉患者的康复。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

浅谈食管癌患者的心理支持策略

□ 王晓丽

食管癌是一种常见的消化系统恶性肿瘤,其治疗过程可能会对患者的心理状态产生深远影响。在此过程中,心理支持对于患者重拾生活信心,积极面对疾病至关重要。以下将为读者提供一些关于如何为食管癌患者提供心理支持的策略。

首先,患者需要知道的是,癌症并不是生命的终点,而是一个需要持续关注和管理的慢性疾病。理解这一点非常重要,因为大多数患者在一开始可能会感到绝望和无助。对此,家庭成员和医疗团队需要给予患者足够的支

持和鼓励,让他们明白他们并不孤单。

其次,鼓励患者保持积极的心态是至关重要的。乐观的态度可以增强患者的免疫系统,有助于身体更好地应对治疗。对于一些可能出现的负面情绪,如焦虑和抑郁,专业的心理辅导是非常必要的。在此过程中,医疗团队应该为患者提供适当的精神支持,并推荐合适的心理咨询师或治疗机构。

此外,保持健康的生活习惯也对患者的康复至关重要。均衡的饮食和适度的运动有助于提高患者的免疫系统,增强对治疗的耐

受性。医疗团队应建议患者遵循这些健康的生活方式,并给予必要的指导和建议。

同时,患者及其家人需要了解,疾病治疗是一个长期的过程,可能需要进行多次手术、化疗或放疗。在此过程中,保持耐心和理解是非常关键的。医疗团队应与患者及其家人沟通治疗过程的细节,让他们对此有清晰的认识,并做好充分的心理准备。

最后,患者应学会自我调节情绪的方法,如通过写日记、绘画、音乐或与亲友交流来释放压力。此外,患者还可以参加癌症患者支持

团体,与其他病友分享经验、互相鼓励。医疗团队可以组织这样的团体活动,以帮助患者建立支持网络,增强战胜疾病的信心。

在面对食管癌时,心理支持不仅来自家人和医疗团队,还包括自我支持和寻求专业帮助。保持积极乐观的态度,遵循健康的生活习惯,保持耐心和理解以及学会自我情绪调节是帮助食管癌患者重拾生活信心的关键。通过这些方法,我们可以为食管癌患者提供必要的心理支持,帮助他们更好地面对疾病,迎接生活的挑战。

(作者单位:河南省肿瘤医院)

腹腔镜胆囊切除术后的饮食注意事项

□ 冯钟煦

腹腔镜胆囊切除术是一种常见的手术方式,用于治疗胆囊疾病,如胆囊结石、胆囊炎等。在术后,患者的饮食调整非常重要,因为正确的饮食可以有助于恢复,同时避免并发症的发生。本文将介绍腹腔镜胆囊切除术后饮食调整的相关知识,帮助患者更好地恢复健康。

一、术后饮食原则

腹腔镜胆囊切除术后,患者的饮食应以清淡、易消化为主,逐步过渡到正常饮食。在术后恢复期间,应遵循以下原则:

1.少吃多餐:由于手术创伤和麻醉的影响,胃肠道功能需要一段时间的恢复。因此,术后应避免暴饮暴食,尽量少吃多餐,以减轻

胃肠道负担。

2.避免油腻食物:胆囊的主要功能是储存和浓缩胆汁,帮助脂肪消化和吸收。在术后,患者应避免食用油腻食物,以免影响消化功能。

3.适量蛋白质:蛋白质是身体修复损伤的重要物质,适量摄入有助于伤口愈合。

4.多吃蔬菜水果:蔬菜水果富含维生素和纤维素,有助于促进肠道蠕动,预防便秘,同时也有助于身体恢复。

二、术后饮食建议

1.术后第一天:术后第一天,患者通常需要卧床休息,因此饮食应以流质为主,如稀粥、汤面等。避免食用油腻、辛辣、刺激性食物。

2.术后第二天:如果患者没有出现任何不适症状,可以尝试吃一些半流质食物,如稀饭、蒸蛋等。此时可适当增加蛋白质的摄入,如鱼类、瘦肉等。

3.术后三天至一周:如果术后恢复情况良好,患者可以尝试吃一些软食,如馒头、米饭等。同时,可以逐渐增加蔬菜和水果的摄入量。在此期间,仍需避免油腻食物和刺激性食物。

4.恢复正常饮食:在术后一周左右,如果患者没有出现任何异常情况,可以逐步恢复正常饮食。但仍需注意避免过于油腻和高胆固醇的食物。

三、注意事项

1.术后恢复期间,患者应避免饮酒和含

酒精的饮料。

2.如果有任何不适症状,如腹痛、腹胀、恶心等,应及时就医。

3.饮食调整是一个长期的过程,患者在术后恢复期间应保持健康的生活方式和饮食习惯。

4.在恢复正常饮食后,仍需注意饮食卫生和适量原则。

总之,腹腔镜胆囊切除术后饮食调整非常重要。患者在术后恢复期间应遵循以上饮食原则和建议,以促进身体恢复。同时,保持健康的生活方式和饮食习惯是一个长期的过程,患者在术后仍需注意这些方面。如有疑虑或不适症状,请及时就医咨询专业医生意见。

(作者单位:河北省秦皇岛市第一医院)