

做个CT检查,对身体的伤害到底有多大

□ 卢文杰

在一个充满先进技术的医疗时代,CT检查已成为一种常见的诊断手段。它的精确和深入的成像能力使医生能够更好地理解和治疗各种疾病。但随着其广泛使用,许多人开始关心CT检查所带来的辐射暴露对健康的潜在风险。那么,CT检查对身体的伤害到底有多大?通过这篇文章,我们将深入探讨CT扫描的工作原理、辐射量以及如何平衡检查的好处与风险。

1. 穿越人体的“光束”:CT检查是如何工作的?

计算机断层扫描(CT)是一种先进的医疗成像技术,它使用X射线与特殊的探测器来捕捉身体内部的连续横截面图像。想象一下,如果你把人体切成薄薄的切片,每一片都呈现出我们内部的详细结构,这就是CT所能做到的。

当进行CT检查时,病人会躺在一个平台上,而这个平台会缓慢移动穿过一个大型的、圆形的扫描仪。这个扫描仪会围绕病人的身体旋转,发送出微弱的X射线“光束”,穿越身体并被对面的探测器捕捉。随后,计算机会根据捕获的信息生成一系列详细的横截面图像。

这些图像为医生提供了身体内部清晰的“地图”,使他们能够准确地检测、诊断并跟踪各种疾病的进展。从骨骼到血管,从肺部到大脑,CT为我们提供了一个非侵入性的窗口,深入观察身体的每一个角落。

2. 微小的“暴露”:CT辐射到底有多强?

2.1 对比日常生活的辐射源
日常生活中,我们总是处于自然背景辐射的影响之下,无论是从太阳、土壤还是宇宙射线中。实际上,每个人每天都会接受到一定量的辐射,这是不可避免的。CT检查的辐射量,根据检查的类型和范围,可能相当于我们在自然环境中接受的几天到几年的背景辐射。

2.2 CT检查的辐射量
CT检查所使用的辐射量确实高于常规X射线。但它是有目的的,为了获得更高分辨率的图像。一次标准的腹部CT扫描可能产生的辐射量大约相当于我们自然背景辐射接触的2-3年。然而,技术进步使得现代的CT扫描可以在较低的辐射剂量下获得同样的图像质量。

2.3 辐射与健康风险

虽然CT辐射的量相对较高,但需要明确的是,短期内暴露于此辐射下几乎没有明显的健康风险。长期风险(如癌症)的增加仍然相对很小。但考虑到每个人的健康状况和检查的必要性,在决定接受CT扫描之前,医生和患者都应该进行充分的风险评估。

3. 平衡收益与风险:我们真的需要担心CT检查吗?

3.1 诊断的价值

CT检查为医生提供了对疾病或伤害的深入了解,使其在许多情况下能够作出准确的诊断。这种精确性对于确定疾病的存在、其严重程度和最佳的治疗方法都是至关重要的。对于某些疾病,如肿瘤、内伤或某些感染,CT检查可能是最佳的、甚至是唯一的诊断工具。

3.2 辐射的长期影响

虽然辐射暴露与某些健康问题(如癌症)的风险增加有关,但这种风险是相对的。多数情况下,这种增加的风险非常小,并且通常被检查的直接好处所超过。然而,频繁的、不必要的CT检查确实可能增加长期健康风险,尤其是对于儿童。

3.3 个性化的风险评估

不是每个人接受CT检查的风险都是相同的。年龄、健康状况、检查频率和其他因素都可能影响风险。在考虑是否进行CT检查时,医生通常会根据患者的特定情况进行个性化评估,以确保收益大于潜在风险。

3.4 做出明智的决策

如果你或你的医生建议进行CT检查,最重要的是要做出明智的决策。这包括理解为什么需要这项检查、可能的风险和潜在的好处,以及是否有其他替代的诊断方法。与医生充分沟通并提问,确保你明白所有的考量因素,从而做出最符合你健康和利益的选择。

医学技术,尤其是CT检查,为我们提供了难以置信的诊断工具,使得疾病的检测和治疗更为高效和准确。虽然与其相关的辐射暴露确实带来了某些风险,但在大多数情况下,其带来的收益远远超过了潜在的风险。作为患者,最重要的是要做出明智和知情的决策,确保自己的健康得到最佳的照顾。与医生的开放沟通、了解检查的好处与风险,以及时刻关注技术的进步,都是我们每个人在医疗旅程中的关键步骤。

(作者单位:广西崇左市人民医院)

产褥期的科学保健与护理

□ 刘苏云

产褥期是指从胎儿胎盘娩出至产妇全身各器官除乳腺外恢复至正常未怀孕状态所需要的一段时间。通常是六周,也就是42天。产褥期是女性一生中生理及心理发生急剧变化的时期之一,多数产妇恢复的良好,少数可能发生产褥期疾病。因此,这段时间内,女性的身体和心理都需要特别的关注和照顾。本文将为大家详细介绍产褥期的科学保健与护理,帮助女性朋友更好地度过这个关键时期。

一、健康饮食

由于分娩时体力消耗大,身体内各器官要恢复,产妇的消化能力减弱,又要分泌乳汁供新生儿生长,所以饮食营养非常重要。产后1小时可让产妇进食或清淡半流食,以后可进普通饮食,产后3-5天内,要多吃些高热量、高蛋

白、高维生素的食品,食物应富有营养、足够热量和水分。若哺乳,应多进蛋白质和多吃汤汁食物,并适当补充维生素和铁剂。合理安排哺乳期每天饮食:油25g,盐5g,牛奶400-500ml,大豆类25g,坚果10g,鱼、禽、蛋、肉类(含动物内脏)每天总量为220g,蔬菜类500g(其中绿色蔬菜和有色蔬菜占2/3以上),水果类200-400g,谷类250-300g,薯类75g,杂粮不少于1/5及大量的水。

二、合理休息

产褥期的女性需要充足的睡眠和休息,以恢复身体疲劳。建议每天保持8-10小时的睡眠时间,并避免熬夜和过度劳累。此外,要保持安静舒适的环境,避免过度嘈杂或喧闹的环境,以免影响休息。

三、适量运动

产褥期的女性虽然需要休息,但适当的运动有助于身体的恢复和预防血栓形成。建议在产后第一天开始进行轻度的散步,逐渐增加运动量,以不感到疲劳为宜。此外,瑜伽、盆底肌康复训练等也适合产褥期的女性进行。

四、清洁卫生

产褥期的女性身体较为敏感,需要注意清洁卫生。要保持会阴部和乳房的清洁,避免感染。此外,要勤换洗内衣和尿布,保持干燥舒适。洗澡时,建议采用淋浴,避免盆浴或游泳等容易导致感染的洗澡方式。

五、心理健康

产褥期的女性可能会面临产后抑郁等心理健康问题,需要特别关注和照顾。建议保持积极乐观的心态,与家人

和朋友多交流沟通,分享心情。如有需要,可咨询专业医生进行心理疏导。

六、预防产后出血

产褥期是产后出血的高发期,需要特别关注。要保持会阴部的清洁,避免感染。如出现阴道出血、疼痛等症状,应及时就医。此外,产后两小时内需密切观察产妇的情况,如出现异常情况应及时处理。

最后,要提醒广大女性朋友,产褥期是一个身体和心理都需要特别关注和照顾的时期。如有任何不适或异常情况,应及时就医咨询专业医生。同时,也要给予自己充分的关爱和耐心,相信在科学合理的保健与护理下,您一定能够顺利度过这个关键时期。

(作者单位:河北省石家庄市灵寿县人民医院)

地中海贫血的产前筛查

□ 彭玲

地中海贫血是一种常见的遗传性疾病,其特征是血红蛋白合成障碍,导致红细胞变形性异常,易破裂。地中海贫血在某些地区非常普遍,给患者和家庭带来了沉重的经济和心理负担。为了减轻这种负担,产前筛查成为了关键。

地中海贫血是一组遗传性溶血性贫血疾病,最常见的类型有 α -地中海贫血和 β -地中海贫血。针对地中海贫血的产前筛查项目,包括血细胞分析、血红蛋白电泳以及地中海贫血的基因检测。

一、产前筛查的重要性

产前筛查可以检测胎儿是否患有地中海贫血,及早发现并采取措施,避免严重后果。对于孕妇来说,通过产前筛

查不仅可以保护自己和胎儿的健康,还可以避免家庭和社会的不必要负担。此外,早期发现和治疗可以提高胎儿的生存率,减少家庭的精神和物质压力。

二、筛查方法

产前筛查的方法有多种,主要包括血红蛋白分析、聚合酶链反应(PCR)和荧光原位杂交(FISH)等。这些方法可以通过检测胎儿的DNA或血红蛋白样本,来识别地中海贫血基因。

其中,血红蛋白分析是最简单的方法,但其准确性有限。PCR和FISH等方法更为准确,但价格相对较高。在选择筛查方法时,医生会根据孕妇和胎儿的具体情况来做出最佳决策。

三、预防和治疗

对于筛查出有问题的胎儿,医生会建议孕妇进行产前诊断或终止妊娠。产前诊断是指在胎儿出生前进行的诊断,可以更准确地确定胎儿是否患有地中海贫血。如果诊断结果为阳性,医生会根据具体情况给出相应的建议。

对于未患病的胎儿,父母需要定期进行复查,以确保其血红蛋白水平正常。对于轻度地中海贫血患者,医生可能会建议家庭采取一些治疗措施,如提供特殊饮食、补充铁螯合剂等,以减轻症状。

四、科普建议

对于准备怀孕或已经怀孕的夫妇,

建议进行地中海贫血产前筛查。孕妇和家庭应该了解地中海贫血的基本知识,包括其症状、危害和筛查方法等。孕妇在怀孕期间应定期进行产前检查,并与医生保持密切沟通。

此外,科普教育也至关重要。社区、学校和媒体等渠道应该加强地中海贫血的宣传教育,提高公众对其危害性的认识,使更多人参与到产前筛查中来。

总之,地中海贫血产前筛查是保护新生儿健康的重要措施。通过了解相关知识、定期筛查和积极治疗,我们可以为新生儿的未来提供更好的保障。

(作者单位:电子科技大学医学院附属绵阳市中心医院)