

# 你是否还在被失眠困扰,带你认识睡眠障碍

□ 贾鹏远 张亮

在我生活的每一天中,我曾经深陷一个无法摆脱的困境:失眠的困扰。现在,我想和大家分享一下我对睡眠障碍的理解和经验。

首先,我想澄清一点:睡眠障碍并不只是一个简单的、每个人都会经历的疲倦状态。它是一种复杂的、涉及到许多身体和心理因素的疾病。而这个疾病,就在你我之间,无声无息地影响着我们的生活。

我想谈谈我的失眠经历。一开始,我并不理解为何我总是会在夜深人静的时候无法入睡。辗转反侧,脑子像被胶水粘住一样无法放松,思绪如潮水般涌来。那时,我并没有意识到这就是一种睡眠障碍。

后来,我开始寻找关于睡眠的知识,阅读各种关于睡眠的文章和书籍,参加相关的讲座和研讨会。我才发现,

原来有那么多人和我一样,正在经历着失眠的困扰。我开始理解,失眠并非仅仅是个人的问题,它是一种疾病,需要专业的理解和治疗。

那么,什么是睡眠障碍呢?简单来说,睡眠障碍就是人们在睡眠过程中的各种问题,如入睡困难、夜间频繁醒来、多梦、早醒等。这些问题可能会影响到我们的日常生活和工作效率,甚至会影响我们的情绪和健康。

睡眠障碍的原因有很多,包括但不限于压力、焦虑、抑郁、药物副作用、生活习惯等。这些因素会干扰我们的大脑和身体,使我们难以进入深度睡眠状态。因此,了解这些原因并积极调整生活习惯和心态是非常重要的。

如果你或你认识的人正在经历睡眠障碍的问题,我强烈建议寻求专业的医疗帮助。医生或睡眠专家可以通

过一系列测试和诊断来确定问题的根源,并提供适当的治疗方案。这些方案可能包括改变生活习惯、调整心理状态、使用药物治疗等。

对我来说,改变生活习惯是最有效的解决方案。我开始尝试规律作息,保证每天有足够的运动和放松时间。同时,我也开始学习如何应对压力和焦虑,通过冥想、深呼吸等方法来放松身心。

此外,我发现冥想对睡眠质量有着显著的改善作用。在静谧的夜晚,闭上眼睛,听从内心的呼唤,去感受身体内部的平静和放松。这个过程不仅帮助我更好地入睡,也让我在睡眠中得到了更深层次的休息。

总的来说,睡眠障碍是一个需要我们认真对待的问题。它可能会影响我们的日常生活和工作效率,甚至会影响我们的情绪和健康。但是,通过了解它、接



网络图片

受它并积极寻求专业帮助,我们可以找到适合自己的解决方案,走出这个困扰我们的困境。

(作者单位:同济大学附属东方医院胶州院区、山东省胶州市胶西街道办事处胶西卫生院)

## CT 主要用于哪些疾病的诊断

□ 黄小婷

CT 检查是一项临床常用的医学影像技术,通过使用 X 射线和计算机处理技术,能够提供详细的身体内部结构图像。CT 的优势在于其高分辨率、快速成像和多平面重建的能力。它可以清晰显示骨骼、器官、血管和肿块等结构,帮助医生发现异常情况。这些优点使得它成为现代医学领域中不可或缺的诊断工具之一。

### 一、CT 扫描的原理

CT 扫描同普通拍片时使用的原理一样,只是普通拍片得到的是二维图像,是多组织多结构重叠的图像,而 CT 扫描是断层成像,得到的横断面图像层厚准确,图像清晰,密度分辨率高,无层面以外结构的干扰,且 CT 扫描得到的横断面图像还可通过计算机软件的处理重组,获得诊断所需的多平面(如冠状面、矢状面)的断面图像。

当 CT 扫描某一层时,X 射线从球管发射出来,穿过该层的组织结构,然后被对侧的探测器接收,获得入射量和出射量。这些数据传送到计算机并经过数据处理后,得到该层不同组织结构的 X 射线吸收系数。这些系数可以被看作是数字来源。最后,这些数字

通过数模转换器,在显示器上显示为一组由黑到白不同灰度的图像,也就是我们看到的 CT 图像。你可以把它简单想象为多次拍摄后,拼接组合有效部分得到的照片,只不过这个照片显示的是身体内部的结构。

### 二、CT 主要诊断的疾病类型

CT 在癌症、心脑血管疾病和骨科疾病的诊断中起重要作用。

#### (一)应用在早期癌症诊断中

首先,CT 可以提供高分辨率的图像,帮助医生观察和评估肿瘤的形态、大小和位置。这就好像我们在放大镜下观察物体一样,医生可以通过这些图像更清楚地了解肿瘤的特征。其次,CT 还可以进行增强扫描,通过使用一种特殊的药物来突出显示肿瘤的血供情况,从而更准确地评估肿瘤的恶性程度。此外,CT 还可以监测肿瘤的生长速度和扩散范围,为医生的诊断和治疗方案提供重要依据。

#### (二)应用在心脑血管疾病的早期诊断中

CT 技术可以帮助医生早期发现心脑血管疾病。通过 CT 扫描,医生可

以获得心脏和血管的三维图像,从而评估动脉粥样硬化、血栓等疾病的严重程度。CT 还可以进行冠状动脉钙化评分,通过检测冠状动脉内的钙化程度来预测心脏疾病发作的风险。另外,CT 还可以检测脑血管病变,如脑梗死、脑出血等,提供准确的诊断结果。

#### (三)应用在骨科疾病的早期诊断中

CT 还在骨科疾病的早期诊断中发挥着重要作用。骨科疾病包括骨折、关节退行性疾病、骨肿瘤等。CT 可以提供高分辨率的骨骼图像,帮助医生检测和评估骨折的类型和位置。骨折的确切定位和分析对于正确治疗和康复至关重要。此外,CT 还可以检测关节的退行性疾病,如骨关节炎,帮助医生评估疾病的程度和导致疼痛的原因。对于骨肿瘤,CT 可以帮助医生确定肿瘤的位置、大小和性质,并制定相应的治疗计划。

### 三、不必谈“辐”色变

由于 CT 使用的是 X 射线,因此在进行扫描时机体会暴露于辐射中。不过我们也不必过于担忧。

我们需要明白辐射不仅仅存在于 CT 检查中,我们的日常生活中也有各种类型的辐射。根据流行病学调查结果,

我们日常生活中接触的天然本底辐射对健康没有明显影响。对于一般人来说,每年接收的天然本底辐射摄入量约为 3 mSv。研究表明,只有当辐射量达到 100 mSv 以上时,人体患癌症和骨髓抑制的风险才会明显增加。

根据国家发布的《X 射线计算机断层摄影成年人诊断参考水平》,人体在进行 CT 检查时,各个部位所承受的平均辐射剂量如下:头部 2 mSv,颈部 3 mSv,胸部 6 mSv,腹部和盆腔为 8 mSv,腰椎 6 mSv,低剂量胸部 CT 为 1 mSv。

因此,单次 CT 检查的辐射剂量基本上不会对人体造成伤害。我们需要注意的是避免过多不必要的 CT 检查。另外,在备孕、怀孕或哺乳期的女性应该在 CT 检查前咨询医生并听从医生的建议。医生会权衡利弊,并根据具体情况决定是否进行 CT 扫描。

通过本文,相信大家对 CT 有了更深入的了解。医生通过观察 CT 片子,能更准确地诊断疾病。其实不止医学领域,CT 技术也在其他领域有着广泛的应用,如材料科学、考古学和工程学等。虽然 CT 不可避免带来了辐射,但我们相信未来科学家们能够不断改进 CT 技术,使其更加安全、高效。

(作者单位:广西崇左市人民医院)

## CT 诊断的原理和应用知识科普

□ 胡逸菲

CT,即计算机断层扫描技术,是一种利用 X 射线对人体断层影像进行快速扫描成像的医疗诊断技术。它通过精确的 X 射线束照射,检测人体内部结构的反射、透射及散射等现象,再结合计算机技术对数据进行处理,形成断层图像,以实现对人体内部结构的精确诊断。

### 一、CT 的应用知识科普

1. 疾病诊断:CT 在许多疾病诊断中具有重要作用,如脑部肿瘤、骨折、肺炎、肾脏结石等。医生可以根据 CT 图像的形态学特征和病变区域的密度变化,对疾病进行定性定位诊断。

2. 手术指导:在手术前,CT 可以提供患者器官的精确位置和形态信息,帮助医生制定手术方案。例如,脑部肿瘤手术前,医生会利用 CT 确定肿瘤的位置和大小,以便于手术切除。

3. 疾病监测:一些疾病的治疗需要定期进行 CT 检查,以监测病情变化。例如,肿瘤患者在放疗或化疗后,需要通过 CT 监测肿瘤是否缩小或消失。

4. 健康筛查:CT 在健康筛查中具有广泛的应用,如腹部 CT 可以检查肝、胆、胰、脾等器官是否有病变;胸部 CT 可以检查肺部病变;骨骼 CT 可以

检查骨折、骨肿瘤等骨骼疾病。

5. 医学研究:CT 在医学研究中具有重要作用,它可以提供精确的断层图像,帮助医生研究人体结构和功能的变化,探索疾病的发病机制。

### 二、CT 检查注意事项

1. 准备:在进行 CT 检查前,需要去除身上佩戴的金属物品,以免影响图像质量。同时,需要向医生提供自己的药物过敏史,以便于医生制定检查方案。

2. 配合:在进行 CT 扫描时,需要保持静止,以免运动导致图像质量不佳。扫描过程中会有轻微的噪音,请保

持冷静。

3. 复查:一般而言,CT 检查对人体的辐射量不大,但在某些特殊情况下,如儿童、孕妇等,需要特别说明。一般来说,一次常规的 CT 检查对人体的辐射影响可以忽略不计。

总之,CT 诊断是一种重要的医学诊断技术,广泛应用于疾病诊断、手术指导、疾病监测、健康筛查和医学研究等领域。在进行 CT 检查时,需要注意准备和配合,特殊情况下的辐射问题也需要特别说明。希望以上科普内容能对大家有所帮助。

(作者单位:河北省保定市容城县人民医院)