

CT 检查如何区分良恶性肺结节

□ 侯雅丽

肺结节是一种常见的肺部病症，CT 检查是诊断肺结节的重要手段。然而，许多人对肺结节 CT 检查存在疑虑，不知道如何区分良恶性。本文将为大家提供一份肺结节 CT 检查指南，帮助大家更好地理解肺结节的性质，提高自我认知和治疗信心。

一、肺结节 CT 检查前的准备

1. 保持良好心态：肺结节 CT 检查是一种常规检查手段，不会对身体造成任何伤害。因此，大家无需过度紧张，保持良好的心态，积极配合医生检查即可。

2. 准备相关资料：在检查前，请携带好自己的病历、检查报告和相关影像学资料，以便医生更好地了解您的病情。

二、CT 检查注意事项

1. 呼吸训练：在进行 CT 检查时，

医生会要求您深呼吸并控制呼吸，以减少影像误差。请按照医生的要求进行呼吸训练，并保持呼吸平稳。

2. 避免进食和饮水：在进行 CT 检查前，请避免进食和饮水，以免影响检查结果。

三、如何区分良恶性肺结节

1. 观察形状：良性肺结节通常形状规则、边缘清晰，而恶性肺结节则多呈不规则形态，边缘模糊，有毛刺、分叶等特征。

2. 观察密度：良性肺结节密度较为均匀，而恶性肺结节密度不均，常有坏死、空洞等表现。

3. 观察增长速度：良性肺结节生长缓慢，大小相对稳定；而恶性肺结节生长较快，有可能出现变化较快或增大的趋势。

4. 结合病史：结合患者既往病史、肿瘤标志物、家族史等综合评估，有助于判

断肺结节的性质。

四、治疗建议

1. 对于良性肺结节，一般无需特殊治疗，定期复查即可。如果结节较大或出现压迫症状，可以考虑手术治疗。

2. 对于恶性肺结节，应根据具体情况制定相应的治疗方案，如手术切除、放疗、化疗等。治疗过程中，应遵循医生的建议，积极配合治疗，以达到最佳治疗效果。

总之，肺结节 CT 检查是诊断肺结节的重要手段。通过观察形状、密度、增长速度和结合病史等综合评估，可以初步判断肺结节的性质。对于良性或恶性肺结节，应遵循医生建议进行治疗。在此过程中，保持良好的心态，积极配合治疗是关键。同时，定期体检和复查也是预防和治理肺结节的重要措施。

(作者单位：河南省登封市人民医院)

浅谈调整血脂水平的措施

□ 李冬爽

血脂是人体中一种重要的物质，它在人体内起着重要的作用，但是它的含量过高或过低都可能对身体造成不良影响。因此，当血脂检测结果出现异常时，我们需要采取相应的措施来调整血脂水平。

一、了解血脂异常的原因

血脂异常的原因有很多，包括饮食不当、缺乏运动、遗传因素等。其中，饮食不当是血脂异常的主要原因之一，过多摄入高脂肪、高胆固醇食物会导致血脂水平升高。另外，缺乏运动也会导致身体代谢紊乱，影响血脂水平。遗传因素也会在一定程度上影响血脂水平，特别是对于家族中有血脂异常史的人来说，更需要注意血脂异常的风险。

二、积极采取措施调整血脂水平

当血脂检测结果出现异常时，我们需要积极采取措施来调整血脂水平。首先，要调整饮食结构，减少高脂肪、高胆

固醇食物的摄入，增加蔬菜水果的摄入量，控制饮食总量，特别是减少零食的摄入。其次，要增加运动量，适当进行有氧运动，如快走、跑步、游泳等，以促进身体代谢，降低血脂水平。此外，戒烟限酒也是调整血脂水平的重要措施之一，酒精和烟草中的有害物质会加速脂肪的吸收和堆积，从而影响血脂水平。

三、定期进行血脂检测

定期进行血脂检测是预防和治理血脂异常的重要手段之一。一般来说，成年人应该每两年进行一次血脂检测，以便及时发现血脂异常并及时调整。对于已经有心血管疾病或家族中有心血管疾病史的人来说，应该更加频繁地进行血脂检测。

四、在医生的指导下进行治疗

当血脂异常严重时，需要在医生的指导下进行治疗。治疗血脂异常的药物包括他汀类药物、贝特类药物等，这些药

物可以有效降低血脂水平，预防心血管疾病的发生。但是，药物治疗需要在医生的指导下进行，不能自行服药或停药。

五、保持健康的生活方式

除了药物治疗外，保持健康的生活方式也是调整血脂水平的重要手段之一。除了以上提到的调整饮食和增加运动外，还要注意保持良好的睡眠质量、减轻压力和焦虑等情绪问题，这些因素也会影响身体的代谢和健康。

总之，当血脂检测结果出现异常时，我们需要积极采取措施调整血脂水平。通过调整饮食结构、增加运动量、定期进行血脂检测、在医生的指导下进行治疗以及保持健康的生活方式等措施，我们可以有效地调整血脂水平，预防心血管疾病的发生。同时，我们也应该了解血脂异常的危害和注意事项，以便更好地保护身体健康。

(作者单位：河北省大城县中医院)

竖脊肌平面阻滞在剖宫产术后镇痛中的应用

□ 王玲伟

竖脊肌平面阻滞是一种常见的麻醉技术，主要用于剖宫产术后的镇痛。本文将介绍竖脊肌平面阻滞的概念、优点、实施方法以及在剖宫产术后镇痛中的应用。

一、竖脊肌平面阻滞的概念

竖脊肌平面阻滞是在椎旁神经丛周围的竖脊肌注射局部麻醉药物，以阻断脊神经的传导，达到镇痛的目的。这种技术适用于需要术后镇痛的手术，如剖宫产手术。

二、竖脊肌平面阻滞的优点

1. 减少术后疼痛：竖脊肌平面阻滞能够有效地减轻剖宫产术后的疼痛，有助于产妇的恢复。

2. 减少药物副作用：竖脊肌平面阻滞无

需使用全身性镇痛药物，从而避免了药物副作用的产生。

3. 安全性高：局部麻醉药物对产妇和胎儿的安全性较高，不会对母婴造成不良影响。

三、竖脊肌平面阻滞的实施方法

实施竖脊肌平面阻滞时，医生通常会在患者的背部进行局部麻醉，注射局部麻醉药物，以阻断脊神经的传导。注射部位通常选择在竖脊肌与胸腰筋膜交汇处，注射时需注意控制注射剂量和注射深度，以确保麻醉药物的准确注射。

四、竖脊肌平面阻滞在剖宫产术后镇痛中的应用

剖宫产术后的疼痛是产妇常见的困扰

之一，而竖脊肌平面阻滞在剖宫产术后镇痛中具有显著的应用价值。通过竖脊肌平面阻滞，产妇可以获得良好的术后镇痛效果，减轻疼痛带来的不适感，有助于产妇的康复。此外，竖脊肌平面阻滞还可以促进母乳喂养和母婴互动，有助于母婴关系的和谐发展。

五、注意事项

1. 实施竖脊肌平面阻滞前，医生需对产妇的身体状况进行评估，确保产妇适合接受该手术。

2. 注射局部麻醉药物时，需严格控制注射剂量和注射深度，避免发生意外情况。

3. 产妇在接受竖脊肌平面阻滞后，需仔细观察身体状况，如出现异常症状，应及时

就医。

六、总结

竖脊肌平面阻滞是一种有效的剖宫产术后镇痛方法，具有减少术后疼痛、减少药物副作用和安全性高等优点。通过了解竖脊肌平面阻滞的概念、优点、实施方法和注意事项，我们可以更好地认识和利用这一技术，为剖宫产术后的产妇提供更好的镇痛服务。

总之，竖脊肌平面阻滞在剖宫产术后镇痛中具有广泛的应用价值，通过实施正确的操作方法和注意相关事项，我们可以充分发挥其优势，为产妇提供更加安全、有效、舒适的镇痛服务。

(作者单位：河北省唐山市南堡开发区医院)

乳腺超声检查方法浅析

□ 李海芬

乳腺超声检查是一种无创、无痛的检查方法，能够快速、准确地检测出乳腺的健康状况。本指南旨在为广大女性朋友提供乳腺超声检查的必要知识，帮助大家更好地了解这一检查方法，提高自我保健意识。

一、什么是乳腺超声检查？

乳腺超声检查是一种利用超声波技术，对乳腺组织进行成像的检查方法。通过超声检查，医生可以观察乳腺内部的结构、形态、血流等情况，以判断乳腺是否存在病变。超声检查具有无创、无痛、操作简便等优点，是乳腺检查的常用手段之一。

二、适用人群

1. 女性：乳腺超声检查是针对女性的检查方法，适用于所有女性，特别是年轻女性。

2. 健康体检：定期进行乳腺超声检查，有助于早期发现乳腺疾病，提高健康水平。

3. 乳腺疾病高危人群：如家族中有乳腺疾病史、年龄较大、月经不规律等女性，应定期进行乳腺超声检查。

三、检查前准备

1. 穿着：检查前应穿着宽松、舒适的衣服，便于医生观察乳腺情况。

2. 饮食：检查前无需特殊饮食限制，但需避免食用过于油腻、刺激性食物，以免影响检查结果。

3. 特殊情况：如月经期、哺乳期等特殊时期，应告知医生，以便调整检查时间。

四、检查过程

1. 定位：医生会使用超声探头进行定位，确定需要检查的乳腺区域。

2. 扫描：医生会按照一定顺序扫描乳腺区域，观察乳腺的结构、形态、血流等情况。

3. 报告解读：医生会根据超声图像，结合临床资料，对乳腺的健康状况进行评估，并出具相应的报告。

五、常见问题及解答

1. 超声检查能否确诊乳腺疾病？答：超声检查是一种重要的影像辅助检查手段，可以提供乳腺的结构信息，但不能确诊乳腺疾病。确诊还需结合其他检查结果，如病理活检等。

2. 超声检查对怀孕有影响吗？答：超声检查是一种无创的检查方法，对怀孕没有影响。但在怀孕期间，应避免进行频繁的乳腺超声检查。

3. 乳腺超声检查的频率和时间？答：一般建议健康女性每年进行一次乳腺超声检查，对于高危人群可适当增加检查频率。检查时间一般安排在月经结束后一周左右，此时乳腺组织较为松软，有利于观察。

4. 检查结果异常怎么办？答：如果乳腺超声检查结果异常，医生会根据具体情况建议进一步检查或治疗。患者应遵医嘱，积极配合治疗。

乳腺超声检查是一种重要的乳腺检查方法，适用于所有女性，特别是年轻女性。定期进行乳腺超声检查有助于早期发现乳腺疾病，提高健康水平。

(作者单位：河北省邢台市中心医院)

脑栓塞，一种常见的脑血管疾病，是由于各种原因导致的脑血管阻塞，从而引发一系列的神经系统症状。本文将深入探讨脑栓塞的风险、预防措施以及如何提高公众对此疾病的认知。

一、脑栓塞的风险因素

1. 高血压：高血压是脑栓塞的主要风险因素之一。长期高血压会导致血管壁损伤，使血管更易破裂，从而增加了脑栓塞的风险。

2. 血脂异常：高胆固醇、低密度脂蛋白(LDL)水平升高，以及甘油三酯水平升高，都可能导致动脉粥样硬化，进而引发脑栓塞。

3. 糖尿病：糖尿病患者由于血糖控制不佳，易导致血管病变，进而引发脑栓塞。

4. 吸烟和饮酒：吸烟和过量饮酒都会增加脑栓塞的风险，因为这些习惯会损伤血管内皮，促进血栓形成。

5. 缺乏运动：缺乏运动会使身体抵抗力下降，易引发血管疾病。

二、预防脑栓塞的方法

1. 控制血压：定期监测血压，遵循医生建议的降压药物和治疗方案，将血压控制在正常范围内。

2. 调整饮食：饮食应均衡，减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，多吃蔬菜水果，控制血糖和血脂。

3. 戒烟限酒：戒烟是预防脑栓塞的重要步骤，而适量饮酒对健康的影响相对较小。

4. 定期运动：每周至少进行 150 分钟中等强度的有氧运动，如快走、游泳等。

5. 保持心理健康：良好的心态有助于预防脑栓塞的发生。学会调节情绪，避免过度紧张和焦虑。

6. 定期体检：定期进行身体检查和血液检查，有助于及早发现并控制潜在的健康问题。

三、提高公众认知

脑栓塞是一种常见的脑血管疾病，其预防和早期发现对于患者的康复至关重要。因此，我们需要提高公众对此疾病的认知，了解其风险因素和预防措施。

1. 了解疾病：通过阅读科普文章、参加健康讲座、观看健康节目等方式，了解脑栓塞的

基本知识、症状和治疗方法。

2. 家庭成员教育：家庭成员应了解脑栓塞的预防知识，帮助患者控制高血压、血脂、血糖等危险因素。

3. 社区宣传：社区可以组织健康讲座、发放宣传资料等方式，提高居民对脑栓塞的认知水平。

4. 媒体宣传：媒体可以制作相关节目或报道，提高公众对脑栓塞的关注度，增强预防意识。

总之，脑栓塞是一种常见的脑血管疾病，其预防和早期发现对于患者的康复至关重要。通过了解风险因素、采取预防措施以及提高公众认知水平，我们可以有效降低脑栓塞的发生率，为人们的健康保驾护航。

(作者单位：河北省固安县中医院)