

## 浅谈放射技术的实用技巧

□ 翟永亮

放射技术的实用技巧：从操作到诊断是一项非常实用的知识，它可以帮您更好地理解掌握放射技术的使用技巧，提高诊断的准确性和效率。下面将详细介绍放射技术的实用技巧，包括操作和诊断两个方面。

### 一、操作技巧

1. 正确放置患者：在进行放射检查时，正确放置患者是至关重要的。应根据检查部位和设备的要求，选择合适的体位和位置，以确保图像的质量和准确性。

2. 调整参数：在操作放射设备时，适当调整参数可以提高图像质量，如亮度、对比度、分辨率等。这些参数需要根据检查部位和设备性能进行调整，以达到最佳的成像效果。

3. 保护患者安全：在进行放射检查时，要确保患者的安全。应该遵循相关规定和标准，如遵守安全距离、确保设备与患者的距离、正确佩戴防护用品等。

4. 熟悉设备：熟悉放射设备的操作过程和流程是至关重要的。应该了解设备的性能、特点和操作方法，以便能够正确、快速地进行检查。

5. 训练与经验：熟练掌握放射技术的操作需要一定的训练和经验。可以通过参加培训课程、观看教学视频等方式来提高自己的技能水平。

### 二、诊断技巧

1. 观察图像：放射图像的质量直接影响到诊断的准确性。应该仔细、全面地观察图

像，注意细节和异常表现，以便能够发现病灶和异常情况。

2. 对比观察：在进行放射诊断时，可以与之前的检查结果进行对比，以便更好地了解病情的发展和变化。同时，也可以与其他放射科医生进行交流和讨论，以提高诊断的准确性。

3. 结合其他检查方法：放射诊断并非是万能的，它与其他检查方法（如彩超、X光、CT、MRI等）相结合，可以提供更全面、更准确的诊断结果。

4. 识别病灶特征：对于不同类型的病灶，识别其特征和表现是至关重要的。通过了解病灶的大小、形态、边界、血流等情况，可以初步判断病灶的性质和类型。

5. 经验积累：随着经验的积累，可以对病灶的性质和类型做出更准确的判断。可以通过参加学术会议、阅读文献等方式来积累经验，提高自己的诊断水平。

6. 及时与患者沟通：在诊断过程中，及时与患者沟通，解释检查结果和治疗方案，有助于缓解患者的焦虑和紧张情绪，提高患者对医生的信任度。

总之，熟练掌握放射技术的实用技巧对于提高诊断的准确性和效率至关重要。通过不断学习和实践，可以逐步提高自己的技能水平，为患者提供更优质、更准确的医疗服务。同时，也要注意遵守相关规定和标准，确保患者的安全和健康。

(作者单位：张家口市察北管理区医院)

## 关注身体信号，保持健康的生活方式

□ 李明

心脏是人体最重要的器官之一，它负责将血液泵送到全身各个部位。如果心脏出现问题，会影响全身的血液循环，导致各种疾病的发生。急诊医生作为心脏的守护者，肩负着挽救生命的重要使命。以下是一些急诊医生的贴心提示，帮助大家更好地了解心脏健康，守护生命。

### 一、保持健康的生活方式

1. 饮食健康：保持均衡饮食，多摄入富含维生素、矿物质、膳食纤维的食物，少吃高脂肪、高糖、高盐的食物。

2. 适量运动：适当的运动可以增强心肺功能，促进血液循环，降低心血管疾病的风险。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。

3. 控制体重：肥胖会增加心脏负担，导致高血压、糖尿病等并发症的发生。保持适宜的体重指数(BMI)和腰臀比。

4. 戒烟限酒：戒烟是降低心血管疾病风险的最有效方法之一。限制酒精和烟草的摄入量可以减少心血管疾病的发生率和死亡率。

### 二、关注身体信号

心脏健康问题通常会有一些身体信号，如胸痛、胸闷、心悸、呼吸困难等。如果出现这些症状，应及时就医。

1. 胸痛：胸痛是心脏病的常见症状之一。如果疼痛持续时间较长或伴随其他症状，应立即就医。

2. 胸闷：胸闷可能是心脏供血不足或肺

部疾病的表现。持续的胸闷应就医检查。

3. 心悸：心悸是指自觉心跳或心慌的感觉。心悸症状频繁或伴随其他症状(如头晕、晕厥等)时，应及时就医。

4. 呼吸困难：呼吸困难可能是心脏功能下降或肺部疾病的表现。如果呼吸困难在活动后加重，应就医检查。

### 三、定期进行身体检查

定期进行身体检查可以及早发现心脏健康问题，及早治疗。建议成年人每年进行一次体检，有心脏病家族史或高风险因素的人应增加体检频率。

### 四、识别并避免危险因素

心脏病的危险因素包括高血压、高胆固醇、糖尿病、家族史、性别(女性风险较男性

低，但女性在更年期后风险增加)、年龄(60岁后风险增加)等。了解并管理好这些危险因素，可以降低心脏病的发生率和死亡率。

### 五、急救措施

在突发心脏病时，及时进行急救措施可以挽救生命。如果出现胸痛、胸闷、心悸等状况，可先进行以下急救措施：

1. 休息：停止一切活动，坐下或躺下休息。  
2. 舌下含服硝酸甘油或速效救心丸。  
3. 呼叫急救电话或前往医院就诊。

总之，急诊医生作为心脏的守护者，提醒大家关注心脏健康，保持健康的生活方式，关注身体信号，定期进行身体检查，识别并避免危险因素。如有疑问，及时就医咨询专业医生。

(作者单位：张家口市第二医院)

## 浅谈平稳控制血压的方法

□ 胡成刚

高血压，顾名思义，就是指血液在血管中流动时，对血管壁的侧压高于正常水平。高血压是一种常见的慢性病，其特征是全身循环系统持续血压异常，通常导致动脉压升高，影响组织灌注和器官功能。高血压可能发生在任何年龄的人群，特别是中老年人。

### 如何平稳控制血压？

1. 健康生活方式：饮食调整：低盐饮食：减少盐的摄入是控制血压的重要步骤。摄入过多的盐会导致血压升高，尤其是在烹饪过程中不加盐的情况下。多吃富含钾的食物，如蔬菜、水果和豆类，有助于控制血压。控制体重：肥胖是高血压的常见风险

因素之一。保持适当的体重有助于降低血压。增加体育活动：定期进行有氧运动可以改善心血管健康，包括降低血压。建议每周至少150分钟的中等强度运动，如步行、骑自行车或游泳。

2. 戒烟限酒：戒烟和限制酒精摄入有助于降低血压。尼古丁和其他有害物质对心血管系统有负面影响。适度限制酒精摄入可以有助于稳定血压。

3. 正确服药：如果通过生活方式调整，血压仍未达到理想水平，可能需要药物干预。应在医生的指导下使用药物，并按照医生的建议服药，以确保血压得到有效控制。

4. 定期监测：定期监测血压是了解和控

制高血压的重要步骤。最好在早上起床和晚上睡觉时测量血压。在医生的指导下，定期监测血压有助于调整治疗方案。

5. 心理平衡：保持心理平衡对控制血压至关重要。学会应对压力、减轻焦虑和情绪波动的方法有助于维持血压稳定。

6. 寻求支持：与医疗专业人员建立良好的关系是控制高血压的关键。定期咨询医生或护士，了解自己的健康状况和调整治疗方案是必要的。

7. 社区参与：参与社区活动和倡议，与有相似健康问题的朋友和邻居交流经验和建议，有助于更好地控制高血压。

8. 健康的生活环境：保持一个健康的生

活环境，如适宜的室内空气质量、适宜的温度和湿度，也有助于控制血压。

总的来说，平稳控制血压需要综合考虑多个方面的因素，包括健康的生活方式、正确的服药、定期的监测、心理平衡等。这些措施不仅可以有效控制血压，还能降低其他心血管疾病的风险。同时，也要注意不要过度治疗，以免产生其他负面影响。如有疑问或需要进一步了解，请及时咨询医生或专业医疗人员。他们可以个性化的建议和指导，以确保您获得最佳的健康效果。高血压的控制需要时间和耐心，保持积极的态度和持续的努力是成功的重要因素。

(作者单位：盐山县常庄乡卫生院)

## 超声检查注意事项，你了解多少

□ 李蓉

在现代医学诊断技术中，超声检查以其无创、无痛、安全便捷等特点，在妇幼健康领域发挥着越来越重要的作用。无论是孕期的胎儿监测，还是妇女常见疾病的筛查，超声检查都扮演着不可或缺的角色。然而，尽管超声检查如此普遍，很多人对于检查的注意事项仍了解不多。本文旨在通过医学科普的方式，为广大妇女和儿童家长普及超声检查的相关知识，帮助大家更好地理解和配合超声检查，确保检查的准确性和安全性。

### 一、超声检查的基本原理与特点

超声检查是利用超声波在人体组织中的传播特性，通过探头接收反射回来的声波信号，经过计算机处理后形成图像，从而观察人体内部结构和病变情况的一种检查方法。由于超声波对人体无害，且能够实时显示组织结构 and 血流情况，因此被广泛应用于临床诊断和治疗。

### 二、超声检查前的准备事项

1. 饮食与穿着：在进行超声检查前，一般建议穿着宽松舒适的衣服，便于检查时暴露需要检查的部位。同时，根据检查部位的不同，可能需要在检查前保持空腹或适当饮食。

例如，进行肝胆胰脾等腹部超声检查时，通常需要空腹8小时以上，以确保检查结果的准确性。

2. 心理准备：超声检查是一种无创检查，但对于部分人来说，可能会因为对检查的陌生感或担忧检查结果而产生紧张情绪。因此，在检查前，建议保持轻松的心态，积极配合医生的操作。

3. 病史告知：在检查前，应如实告知医生自己的病史、用药情况以及任何不适症状。这些信息有助于医生更好地判断检查结果的准确性，并制定合适的治疗方案。

### 三、超声检查中的配合与注意事项

1. 保持体位稳定：在检查过程中，需要保持体位稳定，避免乱动或突然改变体位，以免影响检查结果的准确性。

2. 放松心情：在检查过程中，应放松心情，避免过度紧张或焦虑。过度紧张可能会影响身体的正常功能，进而影响检查结果。

3. 遵循医生指导：在检查过程中，应听从医生的指导，如深呼吸、保持平静等。这些指导有助于医生更好地观察和分析检查结果。

### 四、超声检查后的注意事项

1. 观察身体反应：在检查结束后，应观察

自己的身体反应，如是否出现疼痛、不适等症状。如有异常反应，应及时告知医生并寻求进一步治疗。

2. 等待检查结果：在检查结束后，通常需要等待一段时间才能得到检查结果。在等待期间，应保持轻松的心态，避免过度担忧。同时，也可向医生咨询关于检查结果的解读和后续治疗建议。

### 五、特殊人群的超声检查注意事项

1. 孕妇超声检查：孕妇在孕期需要进行多次超声检查，以监测胎儿的发育情况。在检查前，应告知医生自己的孕周和任何不适症状。在检查过程中，应放松心情，避免过度紧张。同时，孕妇应注意保持体位稳定，避免对胎儿造成不必要的压迫。

2. 儿童超声检查：对于儿童来说，由于他们的身体发育尚未成熟，因此在进行超声检查时需要特别注意。在检查前，应告知医生孩子的年龄、病史以及任何不适症状。在检查过程中，家长应陪伴在孩子身边，给予他们足够的安慰和支持。同时，医生也应采用适合儿童的检查方法和技巧，确保检查的准确性和安全性。

### 六、超声检查的局限性与误区

虽然超声检查在妇幼健康领域具有广泛的应用价值，但我们也应认识到其局限性和误区。首先，超声检查并非万能的，它对于某些疾病或病变可能无法准确判断。因此，在检查结果出现异常时，需要结合其他检查方法进行综合判断。其次，有些人认为超声检查可以替代其他检查方法，这是不正确的。每种检查方法都有其独特的优势和局限性，应根据具体情况选择合适的检查方法。

### 七、总结与展望

通过本文的介绍，相信大家对于超声检查有了更加深入的了解。作为一种无创、无痛、安全便捷的检查方法，超声检查在妇幼健康领域发挥着越来越重要的作用。然而，我们也应认识到其局限性和误区，避免盲目依赖或误解检查结果。

展望未来，随着医学技术的不断进步和超声设备的不断更新换代，超声检查将更加精准、便捷和安全。同时，我们也期待更多的医学科普文章能够普及超声检查的相关知识，帮助更多的人了解并正确运用这一医学检查方法。

(作者单位：广西医科大学附属武鸣医院)