

## 浅谈冠状动脉 CT 检查前的准备事项

□ 史进忠

冠状动脉 CT 检查即冠状动脉 CTA,是用于冠状动脉病变解剖情况的辅助检查。广泛用于冠心病的诊断、无症状冠心病的筛查、先天性冠状动脉异常的诊断、冠脉支架植入术后随访等情况,是诊断冠状动脉疾病的主要影像学工具。冠状动脉 CT 有诊断价值,但受到较多因素的影响,如呼吸运动、心脏跳动等,会影响 CT 图像的清晰程度,所以要求患者检查前需做如下准备事项:

1.检查当日空腹,因为冠状动脉 CT 检查要用到碘对比剂,碘对比剂会使部分患者出现恶心呕吐的现象,为了避免患者出现误吸的情况,检查前应禁食 4 小时以上,以便减少

胃内容物。

2.根据对比剂使用说明书,服用双胍类药物的糖尿病患者,在检查前停药 48 小时以上,其他除药品有特殊说明外,无须停止正在服用的药物。

3.检查前 12-24 小时避免服用提高心率的食物、饮料、药品等,如饮酒、咖啡类饮料、万艾可类药品;检查前 2 小时不做剧烈运动,禁止吸烟,提前到检查室静坐,以稳定心率。因为心率太高会影响冠状动脉呈现,影响结果的判断,甚至造成无法诊断的后果。

4.询问或通过查体了解患者的基础心率,如超过 70 次/分,提前半小时口服或舌下

含服阿替洛尔或倍他乐克;如患者平时心率普遍快,超过 90 次/分,建议提前三天口服减慢心率的药物,每天早晚两次口服,检查当日提前半小时舌下含服上述药物,确保心率波动在 60-70 次/分(遵医嘱服用)。

5.屏气训练,冠脉 CTA 检查时需要患者吸气、憋气、呼吸三个步骤,吸气时不能过快过猛,吸气幅度以中度为宜(同正常呼吸的吸气幅度一样,深吸一口气),肚子不能有大的起伏,吸气的量约为 60%左右。听到憋气时立刻停止呼吸,不可再吸一口气憋住,检查过程中不可漏气,保证胸口肚皮不能有起伏,屏气时间约 10-15 秒,屏气时以鼓起的腹部胸部不颤

动为佳。呼气时要保持平稳,不能猛吸猛吐。?

6.检查时穿着宽松易脱的衣服,因为患者检查时需要手臂上举,体表黏贴心电图电极,并连接心电图导线,穿着宽松衣服,患者感觉舒适,便于技术人员操作,方便检查。

7.检查时需直系家属陪同,重症或冠心病患者在检查过程中可能出现心脏事件,且存在注射对比剂的各种风险,检查前需要签署知情同意书。

冠状动脉 CT 检查后,患者要多注意饮水,使造影剂尽快排出体外,而且要多休息,避免劳累,尽量不要进行剧烈的活动。

(作者单位:保定市第一医院)

## 母乳喂养的好处与方法

□ 魏金元

母乳喂养是一种天然、健康、经济、可行的喂养方式,它不仅能够为宝宝提供营养和免疫力,还能够建立母婴之间的亲密关系。以下是一些母乳喂养爱与营养的完美传递的科普知识:

1.母乳的营养成分:母乳是宝宝最好的食物,它含有宝宝所需的所有营养成分和抗体。母乳中的营养成分会随着宝宝的生长而变化,以满足不同阶段宝宝的需求。母乳中的脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质等营养成分的比例是动态平衡的,能够保证宝宝的健康和生长发育。

2.母乳喂养的好处:母乳喂养的好处很多,除了提供营养和免疫力外,还能够促进宝宝的消化系统发育、增强宝宝的免疫力、建立母婴之间的亲密关系、减少宝宝过敏的风险等。

3.母乳喂养的姿势和方法:母乳喂养

的姿势和方法对宝宝的吮吸和母亲的身体健康都很重要。常见的母乳喂养姿势有摇篮式、交叉式、侧卧式等,可以根据实际情况选择合适的姿势。同时,母亲应该注意保持正确的姿势,让宝宝舒适地吸吮母乳。在母乳喂养过程中,母亲应该让宝宝吸吮乳头和大部分乳晕,以避免乳头疼痛和乳腺炎等问题。

4.母乳喂养的频率和时间:新生儿需要频繁地吸吮母乳,通常每 2-3 小时一次。随着宝宝的长大,吸吮的频率和时间可以逐渐减少,但仍然需要保持一定的母乳喂养次数,以满足宝宝的营养需求。同时,母亲也应该注意自己的身体状况和乳汁分泌情况,适时调整母乳喂养的方式和时间。

5.混合喂养和断奶:如果母乳不足或其他原因需要混合喂养,可以选择添加配方奶或其他辅食的方式。在添

加辅食时,应该遵循由少到多、由稀到稠的原则,以确保宝宝的消化系统和营养均衡。断奶是一个渐进的过程,应该根据实际情况和宝宝的需求来决定断奶的时间和方式。

6.母乳喂养与健康:母乳喂养对母亲也有很多好处。母乳喂养能够减轻母亲的压力和焦虑,降低患乳腺癌和卵巢癌的风险。此外,母乳喂养还能够促进母亲与宝宝的情感交流,增强母婴之间的亲密关系。同时,母亲在母乳喂养过程中需要注意自己的卫生和健康,以避免感染疾病或传染疾病。

总之,母乳喂养是一种非常有意义的喂养方式,能够为宝宝提供营养和免疫力的双重保护。因此,建议母亲尽可能坚持母乳喂养,并了解相关的知识和技巧,以确保自己能够为宝宝提供最佳的母乳喂养体验。

(作者单位:河北省隆化县医院)

## 骨折的治疗方法有哪些

□ 何嘉

在我们生活中,骨折是一种常见的意外伤害,可能由摔倒、运动受伤或其他原因引起。当遭遇骨折时,正确的治疗方法对于患者的康复至关重要。那么,骨折的治疗方法究竟有哪些呢?治疗方法取决于骨折的类型和严重程度,以下是骨折的一般治疗方法和建议:

### 一、保守治疗

1.制动:骨折后应立即停止活动,并使用夹板、石膏或支具固定受伤部位,以防止进一步损伤和促进愈合。

2.牵引复位:对于较严重的骨折,医生可能会使用牵引复位的方法将骨头移回到原来的位置,然后使用夹板或其他装置进行固定。

3.药物治疗:根据病情,医生可能会开具止痛药、消炎药、消肿药等药物以缓解症状。

4.康复训练:在固定期间,患者可以进行适当的康复训练,如肌肉收缩、关节活动等,以防止肌肉萎缩和关节僵硬。

### 二、手术治疗

1.切开复位内固定:对于较严重的骨折或需要更精确控制的病例,医生可能会选择切开复位内固定(即通过手术将骨头移回到原来的位置,并使用金属板、钢钉、髓内钉等内固定器材进行固定)。

2.植骨术:在某些情况下,骨缺损或骨不连可能需要进行植骨手术,将自体骨或人工骨植入骨折断端之间,以促进愈合。

3.骨搬运:骨搬运手术是一种较高级别的手术,通过将远端骨块或其他骨骼组织移植到骨折断端附近,以促进愈合。

4.并发症处理:在手术过程中或手术后,医生可能会处理骨折的并发症,如伤口感染、出血、神经或血管损伤等。

### 三、注意事项

1.遵守医生的治疗计划:无论选择保守治疗还是手术治疗,患者都应遵

守医生的建议,定期进行检查和治疗。

2.避免过度活动:骨折愈合需要时间,患者在康复期间应避免过度活动或进行剧烈运动,以免影响骨折愈合。

3.康复锻炼:患者应积极参与康复锻炼,包括肌肉收缩、关节活动等,以促进康复和预防并发症的发生。

4.饮食调理:饮食对骨折愈合有一定影响,患者应摄取足够的蛋白质、钙质、维生素和矿物质,以促进骨折愈合。

5.保持联系:患者应与医生保持联系,定期进行复查和治疗,以便及时调整治疗方案。

总之,骨折的治疗方法包括保守治疗和手术治疗两种方式。患者在治疗过程中应遵守医生的建议,积极参与康复锻炼,摄取足够的营养物质,以促进骨折愈合。如有疑问或问题,应及时就医寻求专业医生的建议和指导。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)

## 肥胖与内分泌的关系浅析

□ 李晓艳

肥胖与内分泌之间存在着密切的关系。内分泌系统主要由一些具有内分泌功能的细胞构成,内分泌细胞的分泌物称激素,激素对机体的新陈代谢和生长发育等功能活动起重要的促进和调节作用。而肥胖往往是由于激素分泌失衡或激素信号传导异常所致。

一些常见的与肥胖相关的激素包括:胰岛素、瘦素、睾酮、雌二醇和皮质醇等。

1.胰岛素:胰岛素是胰腺中的一种激素,主要负责调节血糖水平。肥胖的人通常血液中胰岛素水平较高,这可能是由于饮食中过量的糖分没有被充分利用,从而导致胰岛素分泌过多。胰岛素水平的升高可以刺激脂肪细胞增大,同时抑制脂肪细胞分解。这导致脂肪在体内的堆积,从而导致肥胖。

2.瘦素:瘦素是脂肪组织产生的激素,负责调节饮食摄入和能量平衡。当身体感知到体内脂肪积累时,瘦素水平升高,从而刺激大脑减少食物摄入并促进身体能量消耗。然而瘦素水平过高,可能导致瘦素抵抗,增加食欲并导致肥胖。

3.睾酮和雌二醇:男性和女性体内的性激素睾酮和雌二醇在某些情况下也可能与肥胖有关,例如,男性睾酮水平低可增加脂肪细胞的数目和体积,加重肥胖。女性雌二醇水平过低,可能与女性腹部脂肪堆积导致的中心性肥胖有关。

4.皮质醇:皮质醇是肾上腺释放的一种激素。长期暴露于压力和应激状态可能导致身体持续分泌较高的皮质醇,影响身体代谢,导致肥胖。

除了激素分泌失衡,肥胖还与激素抵抗有关。当身体对激素的反应性降低,称为激素抵抗,这可能导致脂肪堆积并增加体重。例如,脂肪组织对胰岛素的抵抗可能阻碍胰岛素的降糖作用,导致血糖水平升高,增加食欲和体重。

另外,遗传因素在肥胖的发生发展中也起着重要作用。许多肥胖的人携带可能导致肥胖相关基因的基因变异体,这些基因变异体可能在个体中与其他环境因素相互作用,导致肥胖的发生和发展。

综上所述,肥胖与内分泌之间存在着密切的关系。内分泌系统中的一些激素失衡和激素信号传导异常可能导致脂肪堆积和体重增加。了解这些关系对于预防和治疗肥胖具有重要意义。通过调整饮食、增加运动和采用适当的药物治疗等综合方法,可以有效地控制肥胖并改善内分泌失调的症状。

总的来说,肥胖与内分泌的关系复杂,涉及到激素水平的调节和身体新陈代谢的过程。了解这些知识有助于我们更好地理解肥胖的原因和减肥的过程,从而采取更有效的减重方法。

(作者单位:眉山市中医医院)

## 浅谈脑卒中康复的注意事项

□ 焦蕴菲

脑卒中是一种常见的神经系统疾病,会导致患者不同程度的功能障碍,需要进行康复训练以改善生活质量。保持积极心态和遵循医嘱进行康复训练是脑卒中康复的重要因素。下面将为您介绍脑卒中康复的注意事项。

### 一、保持积极心态

1.增强抵抗力:积极的心态有助于增强身体的抵抗力,使患者更容易应对脑卒中带来的身体和心理压力。

2.促进康复:积极的心态有助于患者更快地康复,提高康复效果。

3.减少焦虑和抑郁:积极的心态有助于减少焦虑和抑郁等负面情绪,使患者更好地

应对疾病带来的挑战。

### 二、遵循医嘱进行康复训练

1.肢体训练:包括关节活动度训练、肌力训练、平衡功能训练等。医生会根据患者的具体情况制定合适的训练计划,家属应积极配合医生,根据计划对患者进行康复训练。

2.语言训练:脑卒中患者可能会出现语言功能障碍,如失语、构音不清等。家属应耐心倾听患者需求,鼓励患者进行语言交流,逐步提高患者的语言表达能力。

3.认知训练:通过游戏、益智活动等方式进行认知训练,有助于改善脑卒中患者的认知功能。

4.心理疏导:患者可能会出现情绪波动、

焦虑等问题,医生会根据具体情况给予心理疏导和支持,家属应给予关爱和理解,帮助患者缓解负面情绪。

### 三、康复训练注意事项

1.坚持规律训练:康复训练需要长期坚持,不能半途而废。家属应督促患者坚持规律训练,帮助患者树立信心,逐步改善身体功能。

2.避免过度训练:家属应根据患者的身体状况和康复程度进行训练,避免过度训练导致患者身体疲劳和不适。

3.循序渐进:康复训练应循序渐进,逐步增加训练难度和强度,避免急于求成而导致训练效果不佳。

4.合理饮食:合理饮食对康复至关重要。家属应为患者提供营养均衡的食物,保证患者摄入足够的营养物质,以促进身体康复。

5.预防并发症:脑卒中康复过程中,患者容易发生褥疮、感染、下肢静脉血栓等并发症。家属应定期为患者翻身、按摩,保持患者身体清洁干燥,穿着舒适的衣服和鞋袜,以预防并发症的发生。

总之,脑卒中康复需要患者和家属的共同努力和耐心坚持。保持积极心态、遵循医嘱进行康复训练是关键,同时注意合理饮食、预防并发症等方面的问题。通过坚持不懈的康复训练,患者可以逐步改善身体功能,提高生活质量。

(作者单位:河北省井陘县中医院)