

不同部位 CT 检查的适应症及注意事项

□ 郑 敏

CT 检查,即计算机断层扫描,是现代医学中一种重要的诊断工具。它通过 X 射线与计算机技术结合,对人体各部位进行横断面的扫描,从而得到清晰的三维图像。本文旨在科普不同部位 CT 检查的适应症及其相应的注意事项,帮助读者更好地了解这一检查手段。

一、头颅 CT 检查的适应症与注意事项

适应症:头颅 CT 主要用于检查脑血管病变,如脑梗死、脑出血、脑肿瘤等。此外,对于头部外伤、颅内感染等疾病的诊断也具有重要意义。

注意事项:由于头颅 CT 检查需要使用 X 射线,因此孕妇和哺乳期妇女应尽量避免此项检查。同时,对于躁动不安、不能配合检

查的患者,应在医生指导下使用镇静剂后再进行检查。

二、胸部 CT 检查的适应症与注意事项

适应症:胸部 CT 主要用于检查肺部疾病,如肺炎、肺结核、肺癌等。此外,对于纵隔病变、心脏大血管病变等疾病的诊断也具有重要意义。

注意事项:胸部 CT 检查前,患者应取下金属饰品、衣物上的金属扣等物品,以免影响检查结果。对于孕妇、哺乳期妇女及儿童,应谨慎选择此项检查。

三、腹部 CT 检查的适应症与注意事项

适应症:腹部 CT 主要用于检查肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、肾脏等实质脏器的病变,如肿

瘤、结石、炎症等。此外,对于腹腔内血管病变、胃肠道疾病等也具有一定的诊断价值。

注意事项:腹部 CT 检查前,患者应空腹 4-6 小时,以免胃肠道内食物残渣影响检查结果。对于肾功能不全、对碘剂过敏的患者,应谨慎选择此项检查。

四、盆腔 CT 检查的适应症与注意事项

适应症:盆腔 CT 主要用于检查女性子宫附件、男性前列腺等器官的病变,如肿瘤、炎症等。此外,对于膀胱、直肠等部位的疾病也具有一定的诊断价值。

注意事项:盆腔 CT 检查前,患者应充盈膀胱。对于孕妇、哺乳期妇女及儿童,应谨慎选择此项检查。

五、骨科 CT 检查的适应症与注意事项

适应症:骨科 CT 主要用于检查骨折、关节脱位、脊柱病变等疾病的诊断。对于诊断不明确的骨折,CT 检查可以提供更准确的诊断信息。

注意事项:骨科 CT 检查前,患者应告知医生自己的过敏史和用药史,以便医生选择合适的检查方法和药物。对于躁动不安、不能配合检查的患者,应在医生指导下使用镇静剂后再进行检查。

总之,CT 检查作为一种重要的诊断工具,在医学领域发挥着越来越重要的作用。了解不同部位 CT 检查的适应症与注意事项,有助于我们更好地利用这一检查手段,为疾病的诊断和治疗提供更有力的支持。

(作者单位:河北省邯郸市第二医院)

急救必备技能与常见应对措施

□ 杨风梅

在日常生活和工作中,我们难免会遇到一些突发的健康事件,如心脏骤停、创伤出血、溺水等。这些情况下,正确的急救措施往往能够挽救生命或减轻伤势。因此,掌握一些基本的急救知识和技能显得尤为重要。本文将为大家介绍一些必备的急救技能及常见应对措施。

一、急救基础知识

急救,即在紧急情况下对伤病者进行的初步救援和护理。其目的是保存生命、防止伤势恶化、促进复原。在急救过程中,我们要遵循“先救命、后治伤”的原则,优先处理危及生命的紧急情况。

二、必备急救技能

1.心肺复苏(CPR):心肺复苏是一种用

于在心脏骤停或呼吸骤停时恢复血液循环和呼吸的急救技术。其基本步骤包括判断意识、呼叫急救电话、进行胸外按压和人工呼吸。CPR 的正确实施对于挽救生命至关重要。

2.止血技能:创伤出血是常见的急救情况之一。当遇到出血时,首先要迅速止血。止血的方法有直接压迫止血法、加压包扎止血法和止血带止血法等。止血时要避免直接用手接触伤口,以减少感染风险。

3.气道管理:窒息是另一种危及生命的紧急情况。当遇到窒息时,首先要确保患者呼吸道通畅。对于意识清醒的患者,可以鼓励他们咳嗽或进行胸部冲击。对于意识不清的患

者,则需要采用海姆立克急救法等方法进行急救。

4.骨折固定:骨折是指骨头断裂或折断的情况。在急救过程中,对于骨折的患者要尽量避免移动,以免加重伤势。同时,要用干净的布或纱布包裹骨折部位,以稳定骨头。如果可能的话,可以用绷带或物体固定骨折部位。

三、常见应对措施

1.溺水急救:溺水是一种常见的意外事件。在救助溺水者时,首先要迅速清除其口中的污物,保持呼吸道通畅。然后进行心肺复苏按压和人工呼吸。在救助过程中要注意自身安全,避免盲目施救。

2.中暑急救:中暑是由于暴露在高温环

境下导致体温过高而引起的健康问题。在急救时,要将患者转移到阴凉、通风的地方,并给其喝清凉的水或体液补充剂。同时用湿毛巾或冷水擦拭患者的皮肤以降低体温。

3.烧伤急救:烧伤是一种常见的伤害。在急救时,要立即用冷水冲洗烧伤部位以降低皮肤温度并减轻疼痛。然后用干净的布或纱布覆盖伤口以避免感染。对于严重的烧伤患者要尽快送往医院进行治疗。

总之,掌握一些基本的急救知识和技能对于保障我们自身和他人的生命安全具有重要意义。在日常生活中我们应该积极学习急救知识并不断提高自己的急救能力。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

糖尿病患者的饮食调理方法

□ 袁雅静

糖尿病,作为一种常见的慢性疾病,其治疗与饮食调理息息相关。合理的饮食管理不仅能帮助糖尿病患者控制血糖,还能预防并发症的发生,提高生活质量。本文将为大家科普关于糖尿病患者的饮食调理知识。

一、认识糖尿病与饮食的关系

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病。当人体胰岛素分泌不足或作用减弱时,血糖无法正常进入细胞被利用,导致血糖升高。饮食是控制血糖的关键环节,通过合理的饮食调理,可以减缓血糖波动,降低并发症的风险。

二、糖尿病患者饮食调理的原则

- 控制总热量摄入:糖尿病患者应根据自身情况,合理控制每日总能量的摄入,以达到或维持理想体重。
- 均衡膳食:保证摄入足够的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等营养素,以满足身体需求。
- 食物选择多样化:尽量选择低糖、

高纤维、高维生素的食物,如蔬菜、水果、全谷类、豆类等。

4.定时定量:建议糖尿病患者每天定时定量进食,避免暴饮暴食,有助于稳定血糖水平。

三、糖尿病患者饮食调理的具体措施

1.控制碳水化合物摄入:碳水化合物是血糖的主要来源,糖尿病患者应适当控制碳水化合物的摄入量,尤其是精制糖、甜食等高糖食品。同时,可选择低升糖指数的碳水化合物,如燕麦、荞麦等粗粮。

2.多吃蔬菜:蔬菜富含膳食纤维和维生素,有助于降低血糖和胆固醇。建议糖尿病患者每天摄入足够的蔬菜,如菠菜、芹菜、黄瓜等。

3.适量摄入优质蛋白质:优质蛋白质对糖尿病患者具有重要意义,可帮助维持肌肉和免疫功能。建议糖尿病患者选择豆制品、鱼、禽等白色肉类作为蛋白质来源。

4.减少脂肪摄入:脂肪摄入过多会

增加心血管疾病的风险。糖尿病患者应限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入,选择富含不饱和脂肪的食物,如橄榄油、坚果等。

5.增加膳食纤维摄入:膳食纤维有助于降低血糖和胆固醇水平。建议糖尿病患者多吃富含膳食纤维的食物,如燕麦、荞麦、豆类等。

6.注意饮食顺序:先吃蔬菜,再吃肉类,最后吃主食的进食顺序有助于减缓血糖上升速度。

四、结语

糖尿病患者的饮食调理是控制病情的重要手段。通过控制总热量摄入、均衡膳食、食物选择多样化、定时定量等措施,可以帮助糖尿病患者稳定血糖水平,降低并发症风险。此外,糖尿病患者还应注意饮食顺序和增加膳食纤维摄入等细节问题。在饮食调理的过程中,患者应积极配合医生的治疗建议,以达到更好的治疗效果。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

口腔正畸过程中的注意事项

□ 霍继卓

口腔正畸,又称为牙齿矫正,是口腔医学中一项重要的治疗技术,它通过对牙齿、颌骨和面部肌肉进行调整,旨在改善牙齿排列,恢复口腔功能,同时提升面部美观。然而,正畸治疗并非一蹴而就,它需要患者、医生和家属的共同努力和配合。以下,我们将详细介绍口腔正畸过程中需要注意的事项。

一、选择专业医疗机构和医生

正畸治疗需要专业技术和经验,因此,选择正规、专业的口腔医院和经验丰富的正畸医生至关重要。患者应通过多方面渠道了解医生和医院的信息,如查阅医生资质、了解医院设备和服务等,以确保治疗的安全和效果。

二、了解正畸治疗流程

在开始正畸治疗前,患者应充分了解正畸治疗的基本流程,包括初步检查、制定治疗方案、佩戴矫治器、定期复诊和调整矫治器等。只有了解整个治疗流程,患者才能更好地配合医生进行治疗,减

少不必要的疑虑和担忧。

三、注意口腔卫生

正畸治疗过程中,口腔卫生尤为重要。患者应每天早晚刷牙,使用含氟牙膏和正畸专用牙刷,以清除牙齿和矫治器上的食物残渣和细菌。此外,患者还应定期使用牙线、漱口水等辅助清洁工具,保持口腔清洁,预防龋齿和牙周病的发生。

四、调整饮食结构

在正畸治疗期间,患者应尽量避免食用过硬、过粘、过甜的食物,以免损坏矫治器或牙齿。建议患者选择软食、易消化的食物,如水果、蔬菜、米饭、面条等。同时,患者还应注意均衡饮食,摄入足够的营养,以促进牙齿和颌骨的健康发育。

五、定期复诊和调整

正畸治疗需要定期复诊和调整矫治器,以确保治疗效果。患者应按照医生的要求,按时复诊,让医生检查牙齿移动情

况、调整矫治器材等。如有不适或矫治器损坏等情况,应及时联系医生进行处理。

六、注意心理调适

正畸治疗是一个漫长而复杂的过程,患者需要付出耐心和信心。在治疗过程中,患者应保持良好心态,积极面对治疗带来的不适和困难。如有疑问或担忧,可与医生或家人沟通交流,以缓解压力。

七、遵守医嘱和注意事项

在正畸治疗过程中,患者应严格遵守医生的医嘱和建议,如按时更换矫治器材、做好保养和维护等。这可以确保正畸治疗的效果和牙齿健康。同时,患者还应注意避免碰撞、跌倒等意外情况,以免对牙齿和矫治器材造成损害。

总之,口腔正畸是一个需要耐心和细心的过程。只有患者、医生和家属共同努力和配合,才能确保治疗效果和口腔健康。让我们共同迈向健康美丽的笑容之路!

(作者单位:河北省张家口桥西继卓理想口腔门诊部)

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病,患者通常会经历反复发作的喘息、咳嗽和胸闷等症状。对于哮喘患者来说,有效的自我管理和护理对于控制病情、提高生活质量至关重要。以下是为哮喘患者提供的护理与自我管理建议:

1.了解哮喘:首先,患者需要充分了解哮喘的基本知识,包括其症状、发作诱因、治疗方法和自我管理技巧。这有助于患者更好地理解自己的病情,并采取相应的措施。

2.避免诱因:许多因素可以诱发哮喘发作,包括过敏原、空气污染、吸烟等。患者应该尽可能避免或减少这些诱因。例如,避免接触已知的过敏原,保持室内空气流通和湿度适宜,避免吸烟和二手烟等。

3.保持健康生活方式:健康的生活方式有助于维持呼吸道的健康。患者应该注意饮食均衡,适量运动,保持良好的作息习惯。避免过度疲劳和压力,这可能影响哮喘的控制。

4.定期接受治疗:患者应该按照医生的建议,按时按量接受哮喘治疗。包括吸入激素、口服药物或吸入药物等治疗方法,都需要患者密切配合。同时,患者应该定期向医生反馈病情,以便调整治疗方案。

5.加强呼吸锻炼:呼吸锻炼可以帮助患者增强呼吸功能,缓解症状。患者可以选择一些简单易行的呼吸操或瑜伽动作,如深呼吸、腹式呼吸、扩胸运动等。

6.保持情绪稳定:哮喘患者常常会感到紧张和焦虑,这对病情控制不利。患者应该学会调节情绪,保持情绪稳定。可以通过听音乐、阅读、与朋友交流等方式来缓解压力。

7.建立良好的医患关系:与医生建立良好的关系是哮喘患者自我管理的重要一环。患者应该定期到医院就诊,向医生反馈病情,听取医生的建议和指导。同时,患者也应该尊重和理解医生的治疗方案,积极参与治疗过程。

8.自我监测与记录:哮喘患者应该学会自我监测病情,记录哮喘发作的时间、频率和程度。这有助于医生了解病情变化,调整治疗方案。

9.家庭护理与支持:家庭成员或照顾者对患者的生活起居影响很大,家庭成员或照顾者了解哮喘的知识和技能,可以提供更好的支持与照顾。

总之,哮喘患者的护理与自我管理需要患者自身的努力,同时也需要家庭、医生和社会各方的支持与合作。通过了解哮喘的基本知识,避免诱因,保持健康生活方式,定期接受治疗,加强呼吸锻炼,保持情绪稳定,建立良好的医患关系,自我监测与记录,以及获得家庭的支持,哮喘患者可以更好地控制病情,提高生活质量。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

哮喘患者的护理与自我管理

□ 李纪娥