

# 医学影像技术的诊断价值探究

□ 温浩

在医学领域,随着科技的不断进步,医学影像技术已经成为医生诊断和治疗疾病的得力助手。它以其独特的非侵入性、高精度和全面性的优势,极大地提升了疾病的诊断效率和准确性,为患者的健康保驾护航。

## 一、医学影像技术的概述

医学影像技术是指通过各种医学成像设备,对人体内部的结构和功能进行非侵入性的观察和检测,从而获取疾病的相关信息。这些设备包括X光机、超声波、计算机断层扫描(CT)、磁共振成像(MRI)等,它们能够从不同的角度和层面展示人体内部的细节,为医生提供丰富的诊断依据。

## 二、医学影像技术的诊断价值

1.非侵入性检查:传统的临床检查往往需要通过手术或穿刺等方式获取病人的组织样本进行分析,这不仅给患者带来痛苦,还存在一定的风险。而医学影像技术则可以通过外部设备直接对患者进行非侵入性、非痛苦的检查,为患者提供了更好的体验。

2.丰富的结构和功能信息:医学影像技术可以从不同的角度和维度提供人体内部的详细结构信息,如骨骼、器官、血管等。同时,一些先进的医学影像技术还能够提供功能信息,如器官的代谢、血流等。这些信息使医生能够更全面地了解疾病的发展过程和特征,为准确诊断提供有力支持。

3.提高诊断准确性和及早诊断能力:医学影像技术能够清晰、准确地展示病变的部位、大小、形态等信息,帮助医生进行准确的诊断。同时,由于医学影像技术具有高度的敏感性和特异性,能够在病变初期就发现异常,提高疾病的及早诊断能力。例如,乳腺X光摄影术可以帮助早期发现乳腺癌,从而提高治愈率;磁共振成像(MRI)可以检测早期脑卒中迹象,使患者能够及时接受治疗。

4.评估治疗效果和疾病进展:在治疗过程中,医学影像技术可以用于监测患者的病情和疾病进展。通过比较不同时间点的影像,医生可以评估治疗效果和疾病进展情况,为调整治疗方案提供依据。

## 三、医学影像技术的未来发展

随着科技的不断发展,医学影像技术也在不断进步。未来,医学影像技术将更加智能化、个性化和精准化。例如,人工智能技术在医学影像领域的应用将越来越广泛,通过深度学习算法对医学影像进行自动分析和识别,提高医生的诊断准确性和效率。同时,可穿戴设备在医学影像领域的应用也将逐渐增多,为患者提供更加便捷、实时的健康监测服务。

总之,医学影像技术以其独特的优势在医学领域发挥着越来越重要的作用。相信在不久的将来,医学影像技术将会为人类健康事业做出更大的贡献。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

# 慢性病的特点及护理方法

□ 王茹婕

随着现代生活节奏的加快,慢性病的发病率逐年上升。慢性病通常需要长期治疗和护理,影响着患者的生活质量。为了提高生活质量,我们需要掌握一些慢性病自我护理的知识和方法。本文将介绍慢性病的特点、护理方法以及如何通过自我护理提高生活质量。

## 一、认识慢性病

慢性病是指病程较长、需要长期治疗和管理的疾病,如糖尿病、高血压、心脏病、关节炎等。这些疾病通常需要患者保持健康的生活方式,如合理的饮食、适量的运动、良好的睡眠等。同时,患者还需要定期监测病情,及时调整治疗方案。

## 二、慢性病自我护理方法

1.合理饮食:保持健康的饮食习惯是慢性病自我护理的重要一环。患者应该遵循低盐、低脂肪、高纤维的食物原则,多吃蔬菜水果,控制糖分和蛋白质的摄入。同时,要避免

过度饮食和暴饮暴食,以免加重病情。

2.适量运动:适当的运动有助于提高免疫力,增强身体素质,对慢性病的治疗和康复也有积极作用。患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等,并逐步增加运动强度和运动时间。

3.良好的睡眠:充足的睡眠有助于身体恢复和免疫力的提高。患者应保持规律的作息时间,营造舒适的睡眠环境,如保持安静、调整温度等。

4.定期监测:患者应定期监测自己的血压、血糖、心率等指标,以便及时了解病情变化,调整治疗方案。同时,也要关注身体其他方面的变化,如关节疼痛、咳嗽等,如有异常应及时就医。

5.心理调适:慢性病治疗过程中,患者可能会面临诸多困难和压力,如病情反复、经济负担等。因此,患者应学会调整心态,

保持积极乐观的情绪,寻求家人、朋友的支持和帮助。

6.戒烟限酒:吸烟和饮酒是慢性病的主要风险因素之一,戒烟限酒对慢性病的预防和治疗具有重要意义。患者应自觉戒烟限酒,避免二手烟的危害。

7.合理用药:患者应遵医嘱按时按量服药,不要随意停药或改变药量。同时,要了解药物的作用和副作用,如有疑问应及时咨询医生或药师。

8.社交互动:社交互动有助于缓解孤独和焦虑情绪,提高生活质量。患者可以参加社区活动、加入病友团体等,与他人分享经验、交流心情。

9.健康的生活环境:保持生活环境整洁有序,避免环境污染,有助于提高生活质量。患者应定期打扫卫生、消毒,保持良好的通风和采光。

## 三、自我护理如何提高生活质量

1.增强身体素质:通过合理的饮食和适量的运动,可以提高身体素质,增强抵抗力,减少病情发作的频率和程度。

2.减轻心理压力:良好的心态有助于缓解心理压力,增强应对疾病的能力。通过心理调适和寻求支持,可以减轻焦虑和抑郁情绪,提高生活质量。

3.提高睡眠质量:良好的睡眠有助于身体恢复和免疫力的提高,进而改善生活质量。营造舒适的睡眠环境,保持良好的作息时间,有助于提高睡眠质量。

总之,慢性病自我护理对于提高生活质量至关重要。通过合理饮食、适量运动、定期监测、心理调适等措施,我们可以有效改善生活质量,更好地应对慢性病的挑战。

(作者单位:河北省廊坊市香河县疾病预防控制中心)

# 老年人心理健康与情绪管理

□ 陈晨

随着年龄的增长,老年人面临着身体机能下降、生活环境变化等多重挑战,这些因素往往对他们的心理健康产生显著影响。心理健康与情绪管理在老年人生活中扮演着至关重要的角色,不仅关乎生活质量,还直接影响到身体健康。本文将结合医学知识,为老年人提供科学、实用的心理健康与情绪管理策略。

## 一、认识心理健康的重要性

心理健康是指个体在心理、情绪和社会适应方面的一种良好状态。对于老年人而言,保持心理健康能够增强免疫力、改善睡眠质量、减轻疼痛,并有助于更好地应对生活中的挫折与困难。世界卫生组织提出的心理健康标准包括:身体、智力、情绪协调;适应环境,人际关系和谐;有幸福感;在学习和工作中能充分发挥能力或有效生活。

## 二、情绪管理的关键策略

1.保持乐观态度:面对生活中的问题和

挑战,老年人应尽量往好的方面想,相信自己有能力克服它们。同时,要学会接受无法改变的事实,从中汲取经验和教训。保持乐观的态度有助于缓解压力,提高心理韧性。

2.保持社交活动:与亲友、邻居保持联系,分享彼此的生活和情感。参加社区活动、兴趣小组等,不仅可以结交新朋友,扩大社交圈子,还能缓解孤独感,增强幸福感和心理健康。

3.培养兴趣爱好:尝试新的兴趣爱好,如绘画、书法、园艺等,不仅可以在忙碌的生活中找到乐趣,充实自己的生活,还是一种很好的情绪调节方式。这些活动有助于转移注意力,减少负面情绪的影响。

4.学会放松自己:通过深呼吸、冥想、按摩等方式来放松身心,缓解紧张情绪。这些放松技巧有助于改善心理健康,提高生活质量。

5.保持规律作息:良好的睡眠习惯对心理健康至关重要。老年人应保持规律的睡眠时间,创造舒适的睡眠环境,以提高睡眠质量,减轻身心压力。

## 三、心理健康的维护措施

1.积极参与社会活动:老年人可以通过各种途径回归社会,如参加老年大学、社区社团等,重新建立社会关系,找回自身价值。这不仅能满足老年人的心理需求,还能促进身体健康。

2.和谐的家庭关系:家庭是老年人情感支持的重要来源。老年人应做好自我情绪控制,同时家庭成员也应给予适当的心理支持,共同创造和谐的家庭环境。

3.合理的饮食与运动:健康的膳食习惯和运动对心理健康同样重要。老年人应保证食物多样、营养均衡,适量摄入优质蛋白质、维生素和矿物质。同时,进行适度的

有氧运动,如散步、太极拳等,有助于增强体质,缓解压力。

4.定期体检与咨询:定期体检有助于及时发现和处理潜在的健康问题,避免疾病对心理造成的不良影响。对于已经出现心理问题的老年人,应及时寻求专业心理咨询和治疗。

## 四、结语

老年人心理健康与情绪管理是康养生活的重要组成部分。通过保持乐观态度、保持社交活动、培养兴趣爱好、学会放松自己以及保持规律作息等措施,老年人可以有效维护心理健康,提高生活质量。同时,家庭成员和社会各界也应给予更多的关注和支持,共同为老年人创造一个更加和谐、健康的生活环境。让我们携手努力,让每一位老年人都能拥有健康、快乐的晚年生活。

(作者单位:辽宁省军区沈阳第十一离职干部休养所)

# 帕金森病人的营养需求与饮食原则

□ 傅丽丽

帕金森病是一种神经系统退行性疾病,会导致患者的肌肉紧张、动作缓慢、震颤等症状。同时,帕金森病也会影响患者的消化系统,导致食欲不振、消化不良等问题。因此,合理饮食对帕金森病患者的康复非常重要。下面将介绍帕金森病患者的营养与饮食知识,帮助患者和家属更好地关注饮食健康。

## 一、营养需求

帕金森病患者需要摄入足够的营养物质,以支持身体健康和康复。患者应该摄入富含蛋白质的食物,如鱼、肉、蛋、奶等;富含维生素的食物,如蔬菜、水果等;以及富含纤维的食物,以促进消化系统的健康。高膳食纤维食物主要包括新鲜的水果和蔬菜,如菠菜、白

菜、火龙果、苹果等。由于帕金森患者常发生便秘的情况,高膳食纤维饮食可防止患者出现便秘情况,或可减轻其便秘症状。同时,患者应避免高脂肪、高糖、高盐、高胆固醇的食物,以减少消化系统负担。

## 二、饮食原则

1.定时定量:患者应该养成规律的饮食习惯,每天定时进餐三餐或两餐适量加餐。避免饥饿或暴饮暴食。给患者充足时间进餐,不催促,打扰患者。

2.清淡饮食:食物应该以清淡为主,少油、少盐、少糖。适量使用葱、姜、蒜等调味品,以增加食欲和口味。

3.多样化饮食:食物应该多样化,以提供全面营养。可以将不同的食物搭配在一起,以

增加食欲和口味。

4.适量蛋白质:蛋白质是身体修复和代谢的重要物质,患者应该适量摄入蛋白质食物,如鱼、肉、蛋、奶等。

5.适量纤维素:适量摄入纤维素可以促进消化系统的健康,预防便秘等问题。可以多吃蔬菜、水果等富含纤维素的食物。

## 三、特殊情况处理

1.食欲不振:如果患者出现食欲不振的情况,可以尝试改变食物的口感和形状,如将食物切碎、煮烂或制成流质食物,以增加食欲。

2.消化不良:如果患者出现消化不良的情况,可以适当减少食物的摄入量,增加餐次,或使用一些助消化的药物。

3.便秘:如果患者出现便秘的情况,可以增加膳食纤维的摄入量,多喝水,适当运动,以促进肠道蠕动和排便。

4.药物影响:部分患者在治疗帕金森病时需要服用药物,这些药物可能会影响患者的食欲和消化系统。患者应该及时与医生沟通,调整药物剂量或更换药物。

总之,帕金森病患者的营养与饮食非常重要。通过遵循定时定量、清淡饮食、多样化饮食、适量蛋白质和纤维素的原则,以及特殊情况下的处理方法,可以帮助患者更好地康复。同时,建议患者在医生的指导下进行饮食调整和治疗方案的调整,以便更好地恢复身体健康和生活质量。

(作者单位:河北省遵化市人民医院)