

儿童MRI检查安全指南

□洪环得

磁共振成像(MRI)作为一种高精度的医学影像技术,广泛应用于各种疾病的诊断中。对于儿童来说,MRI检查非常重要,不仅可以帮助医生更准确地了解儿童的病情,还能避免其他检查带来的不便和副作用。然而,儿童进行MRI检查,也有其特殊的考虑和挑战,从心理到身体等方面,都需要家长和医务人员给予特别关注。

什么是MRI检查

MRI检查是一种利用磁场和电磁波来获取人体内部结构图像的无创性检查方法。简单来说,MRI检查利用了人体内水分子中的氢原子核在磁场中的反应,通过捕捉这些反应生成详细的影像。与其他影像学术技术相比,如X线和CT(计算机层析成像),MRI最大的优势在于不含辐射,因此更安全。此外,MRI在软组织的对比度上优于CT,能更精确地显示大脑、脊髓、肌肉和关节等部位的细节。因此,MRI检查是诊断中枢神经系统、肌肉骨骼系统等疾病的重要手段。

儿童进行MRI检查的必要性

对于儿童来说,进行MRI检查具有重要意义。由于儿童的身体结构和疾病表现与成年人不同,医生需要依靠MRI检查来获得更加准确的诊断信息。

MRI检查的适应证

中枢神经系统疾病 如脑瘤、癫痫、脑瘫等。
骨与关节问题 如骨折、关节炎、发育异常等。
先天性疾病 如心脏缺陷、腹部脏器异常等。

此外,儿童的身体状况决定了他们不能像成年人那样接受某些有创或辐射较大的检查。因此,MRI检查的无创性和安全性就显得尤为重要。

儿童进行MRI检查的挑战与考虑

虽然MRI检查非常重要,但是儿童进行MRI检查依然面临许多挑战。比如,儿童往往不理解检查的必要性,可能感到害怕或紧张。

因此,医务人员和家長需要注意儿童的心理状态,给予足够的安慰和详细的解释。

此外,MRI检查需要受检者在检查过程中保持安静,这对活泼好动的儿童来说是一个挑战。一些年龄较小的儿童,可能需要使用轻度镇静剂,帮助他们在检查中保持安静,需要医生谨慎评估和专业指导。

儿童进行MRI检查前期准备

医务人员和家長帮助儿童了解检查过程是非常重要的。医务人员和家長可以使用简单的语言或者动画片的形式讲述MRI检查的原理和过程,减轻儿童的恐惧心理。在进入检查室前,家長应确保儿童身上没有任何金属物品,如首饰、发夹等,因为这些物品会干扰MRI磁场;确保儿童穿戴舒适的衣物。

儿童在检查过程中会经历什么

儿童进入检查室后,会被医务人员安置在一个长长的圆柱形设备内,这就是MRI机器。虽然机器

内部空间相对狭小,但是医务人员会通过耳机或扬声器与儿童保持沟通,以确保他们的安全和舒适。

在检查过程中,MRI机器会发出一些较大的声音,这会让儿童感到恐惧。医务人员会给儿童戴上降噪耳机,用播放音乐或讲故事的方法来分散他们的注意力。整个检查过程,可能需要20分钟左右,具体时间取决于检查的部位和目的。

常见问题与解答

问:MRI检查有辐射吗?
答:MRI检查没有辐射,非常安全。

问:儿童会感到疼痛吗?
答:MRI检查是无痛的,但需要儿童保持安静。

问:检查后需要注意什么?
答:如果儿童使用了镇静剂,检查后需要观察儿童的反应,避免其立即进行剧烈活动。

问:孩子在检查过程中,需要家長全程陪同吗?
答:在许多医院,家長是可以

陪同孩子一起进入检查室的,但具体情况也要看医院的规定和检查的具体设备种类。

问:如果孩子检查过程中乱动怎么办?
答:因为乱动会影响检查的准确性,所以对于年龄较小的儿童,医生可能会使用镇静剂帮助他们保持安静。

未来与改善

随着科学技术的发展,儿童MRI检查技术也在不断进步。例如,越来越多的新型MRI设备针对儿童进行了优化设计,提供更加舒适和友善的检查环境。同时,医务人员也在不断探索更加有效的方式来帮助儿童克服在检查过程中的恐惧和不适。

总体来说,MRI检查是一项十分重要且安全的检查手段。医务人员、家長和儿童的共同努力,可以确保MRI检查顺利进行,为疾病的准确诊断和治疗提供宝贵的信息。

(作者供职于福建省厦门市第五医院影像科)

科学饮食帮助孕妇轻松应对高血糖挑战

□张传厚

在妊娠期,孕妇的身体会经历一系列生理变化,其中血糖波动是一个需要关注的问题。妊娠期糖尿病,不仅对孕妇的身体健康产生影响,还可能威胁胎儿的生长发育。因此,孕妇坚持科学饮食非常重要。

妊娠期糖尿病的定义与危害

妊娠期糖尿病是指女性在孕前血糖正常,而在妊娠期间出现高血糖症状。孕妇通过糖耐量试验,如果空腹血糖≥5.1毫摩尔/升,服糖后1小时≥10.0毫摩尔/升或服糖后2小时≥8.5毫摩尔/升,即可诊断为妊娠期糖尿病。

妊娠期糖尿病对母婴健康的危害不容忽视。对于孕妇而言,可能增加妊娠期高血压疾病、先兆子痫等疾病的风险;对胎儿而言,可能引发畸形、流产、早产、呼吸窘迫综合征等问题,甚至导致巨大儿出生。

科学饮食原则

控制热量的总摄入量 根据孕妇的体重、孕周和身体活动水平,计算出孕妇每天所需的总热量。一般来说,孕妇在孕早期不需要增加热量的摄入量,孕中期和孕晚期则需要适当增加热量的摄入量,但增加的量应适当,避免摄入过多或过少。

营养均衡 孕妇应保证碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质的均衡摄入。碳水化合物,可以选择全麦面包、糙米、燕麦等,避免摄入过多细粮,如白米饭等。蛋白质,可以选择瘦肉、鱼类、豆类、鸡

蛋等优质蛋白质来源。脂肪,应以不饱和脂肪酸为主,选择橄榄油、鱼油等。

少食多餐 孕妇应少食多餐,将每天的饮食分为5次~6次,避免一次性摄入过多食物导致血糖急剧升高。

饮食搭配示例

早餐 一个全麦面包、一杯牛奶、一个鸡蛋、一份蔬菜沙拉(如生菜、黄瓜、番茄等)。

上午加餐 一些坚果(如杏仁、核桃等)。

午餐 一份糙米饭、一份清蒸鱼、一份清炒时蔬(如西兰花、菠菜

等)、一份豆腐汤。

下午加餐 一个苹果或一瓶无糖酸奶。

晚餐 一根玉米、一份香煎鸡胸肉、一份凉拌豆芽、一份紫菜蛋花汤。

适度运动与定期监测

除了科学饮食外,适度运动也是控制妊娠期糖尿病的重要手段。孕妇可以选择散步、瑜伽等有氧运动,每周不少于5次,每次30分钟左右。孕妇坚持适度运动,可以消耗体内多余的热量,提高胰岛素敏感性,从而降低血糖水平。

此外,孕妇还应定期了解血糖变化。如果调整饮食和适度运动无法有效控制血糖,孕妇应及时到医院就诊,在医生指导下进行药物干预,如注射胰岛素。

妊娠期糖尿病虽然给孕妇和胎儿带来了不小的挑战,但是坚持科学饮食、适度运动和定期监测等措施,使孕妇完全有能力应对这一挑战。孕妇应充分了解妊娠期糖尿病的相关知识,积极采取措施控制血糖,确保母婴健康。

(作者供职于山东省滨州医学院附属医院)

年轻人便秘的相关知识

□吕翠华

便秘属于大肠传导功能失常,与脾、胃、肾、肺的功能和气津液关系密切。按照便秘的病因病机及症状表现,可分为热结便秘、气滞便秘、气虚便秘、血虚便秘、阴虚便秘、阳虚便秘等证型。

年轻人不良排便习惯

该排便的时候不排,总是忍着。年轻人的生活节奏快、压力大,该排便时经常忍着不排;久坐、熬夜,忍着不排;出差在路上,忍着不排。长期忍便,在一次又一次的放弃中,大肠对发出的便意信号反应越来越迟钝,渐渐地就没有便意了,严重者甚至没有排便欲望。

生活作息不规律,晚睡晚起错过了生理排便时机 中医认为,每

天5时~7时是大肠经开穴运行的时间,大肠蠕动旺盛,适合排便。年轻人应养成定时排便的习惯,即使没有便意也要进行排便动作练习,这样大脑就会形成记忆,以后就会养成定时排便的好习惯。

手机不离手,拿着手机如厕

精力集中在看手机上 排便时要专注,排便时间最好是3分钟~5分钟。超过这个时间,如果长时间用力,就很容易患痔疮。

有些女性经常穿紧身衣 紧身

衣抑制了调节排便活动的副交感神经,使大肠内分泌的消化液减少,小肠中将食物分解向前推的力量变弱,于是食物残渣在经过大肠的时候,要比正常的时候费劲,很容易产生便秘。

不良饮食习惯 年轻人喜欢吃油腻、辛辣、刺激性食物,蔬菜的摄入量不足,经常喝奶茶、咖啡等。

就业压力大 年轻人容易情志不畅,气机郁滞,大肠传导失常,引起便秘。

预防与调护

便秘患者每天的饮水量应为1500毫升~2000毫升,特别是早晨起来,空腹喝一杯温水,可以唤醒大肠,刺激胃肠道的反应。便秘患者应多食粗粮及富含纤维的食物,适当增加新鲜蔬菜和水果的摄入量,如韭菜、芹菜、菠菜、南瓜、苹果、西瓜等,减少辛辣、油腻、刺激性食物

的摄入量。气滞便秘者要调节情志,保持良好的心态,坚持适度运动,如跑步、快走、练八段锦等,增强体质。此外,年轻人应养成不熬夜、定时排便的习惯。

中医传统疗法穴位按摩,如按揉天枢穴、公孙穴、支沟穴等穴位,可以预防便秘。患者在屈膝仰卧位的情况下,左手放在右手上交叉叠放,用掌心的力量以肚脐为中心,逆时针或者顺时针方向按摩腹部,可以有效促进胃肠道蠕动,从而起到加速排便的作用。

便秘主要因为肠道动力异常,以及排便习惯异常。食物通过消化道的时间延长,粪便水分被肠黏膜吸收变得干硬,造成排便困难。因此,年轻人只有养成良好的生活习惯,才能拥有一个健康的体魄。

(作者供职于山东省平阴县中医医院)

肺结核患者中医饮食调理与护理

□李静音

在中医理论中,肺结核称为肺癆,其发病根源主要在于人体正气(即抵抗力)的衰弱,使得机体失去了对外的有效防御能力。

肺结核患者若未能及时采取治疗措施,病情将进一步恶化,机体整体功能衰退,治疗难度也会大大增加。

中医饮食调理的重要性

肺结核是一种慢性消耗性疾病,患者常伴有营养不良、免疫力下降等问题。中医饮食调理,能够补充患者所需的营养物质,增强患者的抵抗力,减轻药物的副作用,加速病灶修复,促进患者康复。

调理原则

保证营养均衡 患者应确保食物中蛋白质、维生素、矿物质等营养成分的均衡摄入,以满足机体修复和免疫功能的需要。

选择易消化的食物 患者应选择易消化的食物,避免加重胃肠道的负担。

以清淡的食物为主 患者应减少辛辣、油腻、生冷等刺激性食物的摄入量,以免刺激呼吸道和消化道,加重病情。

适当补充药食同源食材 根据中医辨证施治原则,患者可以适当补充具有润肺止咳、滋阴降火功效

的药食同源食材,以增强调理效果。

调理方法

肺阴亏虚型 症状表现:干咳无痰,声音沙哑,痰中夹带血丝,胸部隐痛,手心、足心发热,夜间盗汗,口渴喜冷饮等。调理方法:患者可以多食用百合、蜂蜜、梨等润肺养阴的食物,还可以尝试将川贝、沙参、麦冬等药食同源食材与梨、蜂蜜等搭配食用,以增强养肺的效果。

阴虚火旺型 症状表现:咳嗽急促、痰少且黏稠、颧骨发红、潮热盗汗、睡眠少而浅、胸痛、咯血等。

调理方法:患者可以选择清热滋阴、润肺止咳的食物,如黄瓜、苦瓜、西红柿、冬瓜、小白菜等,避免摄入辛辣、油腻等刺激性食物。

气阴耗伤型 症状表现:面色㿔白、神疲体软、咳嗽声音微弱、食欲不振、大便稀溲等。调理方法:患者可以选择百合、白木耳、燕窝等滋阴润燥的食物,以及莲藕、黑木耳等益气补血的食物。这些食物可以润肺止咳,改善肺部功能。

阴阳两虚型 症状表现:少气无力、消瘦面黄、声音微弱嘶哑、潮热盗汗、痰白沫状或血痰等。调理方法:患者饮食应以补虚培元、滋

阴潜阳的原则,可以选择百合、芝麻、绿豆、鸭肉、羊肉、牛肉、鸡肉等食物;同时,可以尝试银耳百合粥、生姜黄芪羊肉汤等食疗方,以养阴清肺、温阳补气。

护理措施

科学增加营养 患者应科学增加营养,避免暴饮暴食。

保证充足的睡眠 在日常生活中,患者应保证充足的睡眠,避免过度劳累。

遵照医嘱复查 患者应遵从医生制定的治疗方案,定期复查。

预防呼吸道感染 保持居室清洁,定期消毒,注意适时增减衣物,戒烟戒酒。

适度运动 患者可以根据自己的身体状况和恢复情况,适度进行身体锻炼,如打太极拳等,增强体质。

(作者供职于广州中医药大学第一附属医院呼吸与危重症医学科)

患者要及时处理,以免感染。

康复锻炼与定期复查

患者应按照医生建议定期复查,以便医生及时发现疾病复发或肿瘤转移的迹象;同时,要进行适度的功能锻炼,如患侧上肢的伸展、旋转等运动,恢复肢体功能。患者要养成良好的生活习惯,避免劳累,坚持适度运动,增强体质。

总之,乳腺癌虽然可怕,但是科学的治疗和护理,可以帮助患者战胜病魔。护理人员 and 家属要给患者关爱和支持,让患者在治疗过程中感受到温暖和希望。让我们携手共进,为乳腺癌患者创造一个更加美好的明天!

(作者供职于山东省聊城市阳谷县中医医院)

乳腺癌患者护理措施

□万海青

近年来,乳腺癌的发病率逐渐上升,给女性的身心健康带来了巨大威胁。然而,随着医疗技术的不断进步,乳腺癌的治疗效果已经有了显著提高。在这个过程中,护理起着非常重要的作用,它不仅能帮助患者更好地应对疾病,还能提高患者的生活质量。

乳腺癌的基本认识

乳腺癌是发生在乳腺上皮细胞的恶性肿瘤。其发病原因复杂,与遗传因素、激素水平、生活方式、环境等多种因素有关。常见的症状包括乳房肿块、乳头溢液、乳房皮肤颜色改变、乳头乳晕异常等。早发现、早诊断、早治疗,是提高乳腺癌治愈率和生存率的关键。

护理措施

心理护理 面对乳腺癌的诊断

和治疗,患者往往会产生恐惧、焦虑、抑郁等负面情绪。心理护理能够帮助患者减轻心理压力,树立战胜疾病的信心。护理人员会倾听患者的心声,给予情感支持和安慰。家属也要给予患者充分的关爱和陪伴,让患者感受到温暖和希望。

饮食护理 合理饮食对于患者的康复非常重要。在治疗期间,患者需要补充足够的营养。患者应摄入富含蛋白质、维生素、矿物质的食物,如鱼类、鸡蛋,以及新鲜的蔬

菜、水果等;同时,饮食要清淡、易消化,避免摄入油腻、辛辣等刺激性食物。

术后护理 术后,患者的身体需要一段时间来康复。护理人员要密切观察患者的生命体征,注意伤口的愈合情况,及时更换敷料,防止感染。护理人员还要指导患者进行适度的肢体活动,预防并发症。对于进行乳房全切术的患者,护理人员还要给予心理疏导,帮助其适应身体的变化。

化疗护理 化疗可能会引起一

系列不良反应,如恶心、呕吐、脱发等。护理人员要提前告知患者可能出现的不反应,让患者有心理准备。在化疗期间,给予患者止吐等对症治疗,鼓励患者多喝水,促进药物代谢。对于脱发的患者,护理人员可以提供假发或帽子,帮助患者保持良好的形象。

放疗护理 放疗可能会导致患者皮肤损伤,如红肿、瘙痒、脱皮等。护理人员应指导患者保持放疗部位皮肤的清洁干燥,穿着宽松的衣物。如果出现皮肤损伤,

急性呼吸窘迫综合征(ARDS)对于重症患者来说,无疑是一场呼吸危机。本文主要介绍ARDS的定义、病因、临床表现,以及治疗方法等,旨在提高公众对该病的认识,在紧急情况下做出更准确的判断和应对。

什么是急性呼吸窘迫综合征

□王军艳

定义与病因

ARDS是一种由肺内或肺外因素引起的,以顽固性低氧血症为显著特征的临床综合征。其病因繁多,包括肺炎、误吸、肺挫伤、全身严重感染、严重多发伤等。此外,药物中毒、胰腺炎、心肺转流术后等因素,也可能导致患者ARDS。

临床表现

ARDS的临床表现多样,主要特征为呼吸急促、鼻翼翕动、胸闷、咳嗽等。患者口唇及指(趾)端可能出现发绀,这是由于低氧血症导致的。随着病情的加重,患者可能会出现意识障碍,甚至死亡。在体格检查中,医生可能会发现患者呼吸急促、鼻翼翕动、三凹征等体征。

诊断与检查

ARDS的诊断主要依据患者的临床表现、病史,以及实验室检查结果。医生可能会进行动脉血气分析、影像学检查(如胸部CT)等,以评估患者的氧合情况和肺部病变程度。此外,肺动脉导管监测技术等检查手段,也有助于疾病的诊断。

治疗方法

ARDS的治疗主要包括机械通气治疗和非机械通气治疗。机械通气治疗是ARDS治疗的核心,可以通过呼吸机辅助患者呼吸,减轻呼吸肌疲劳,改善患者的通气功能。常见的机械通气方式包括俯卧位通气、高频振荡通气等。

非机械通气治疗则包括药物治疗、体外膜肺氧合治疗等。其中,药物治疗主要针对ARDS的病因和并发症进行,如使用抗生素治疗肺部感染,使用糖皮质激素类药物减轻炎症反应等。体外膜肺氧合治疗则是一种高级治疗手段,适用于重度呼吸衰竭且具有可逆性的患者。

预防与护理

对于可能导致ARDS的因素,如肺炎、严重多发伤等,患者应积极预防和治疗。此外,养成良好的生活习惯,增强免疫力,也有助于预防ARDS。

对于已经发生ARDS的患者,护理也非常重要。患者应保持呼吸道通畅,避免分泌物和异物堵塞呼吸道。同时,患者应积极配合医生治疗,遵照医嘱规范用药。家属应给予患者足够的关心和支持,帮助患者渡过难关。

总之,ARDS是一种严重的呼吸系统疾病。深入了解该病的定义、病因、临床表现、诊断,以及治疗方法等,可以帮助患者更好地应对这一疾病。

(作者供职于河南省民权县人民医院)

甘草的广泛用途

□杨 燕

甘草是一种历史悠久的草本植物,在中国传统医学中占有重要地位。甘草含有多种活性成分。其中,甘草酸的甜度约为蔗糖的50倍。甘草用途广泛,尤其是在中药制剂中具有调和作用。

调和诸药的“和事佬”

在中医方剂中,甘草被誉为“和事佬”,这是因为它的药性平和,能够调和诸药,增强药效,减少药物之间的相互冲突。甘草的作用主要体现在以下几个方面。

增强药效 甘草能够提高其他中药的生物利用度,使药物更易被人体吸收和利用。

缓和药性 某些中药的药性较强,可能对人体造成刺激或不良反应,甘草的加入可以缓和这些药物的刺激性,减少不良反应。

调和药性 甘草能够调和不同药物之间的冲突,使方剂更加和谐。

保护胃黏膜 甘草中的活性成分,对胃黏膜有保护作用,能够减轻某些药物对胃部的刺激,减少胃部不适。

镇咳作用 甘草含有多种活性成分,能够抑制咳嗽中枢的兴奋,减少咳嗽反射,从而发挥镇咳作用。

祛痰作用 甘草中的某些成分,还具有软化痰液、促进痰液排出的作用。这些成分能够降低痰液黏度,使其更容易被咯出,从而缓解因痰液积累而引起的咳嗽。祛痰作用,有助于患者保持呼吸道通畅,减轻咳嗽时的不适。

抗炎作用 甘草酸等活性成分,具有明显的抗炎作用,可以减轻炎症引

起的症状,如咳嗽、喉咙痛等。减轻呼吸道的炎症反应,有助于缓解因炎症引起的咳嗽症状。

抗过敏作用 甘草酸等成分,还具有抗过敏作用,能够减轻过敏反应引起的咳嗽和呼吸道症状。对于因过敏而引发的咳嗽,甘草能够发挥一定的缓解作用。

保护呼吸道黏膜 甘草能够减轻呼吸道黏膜的炎症和损伤,防止细菌和病毒的侵袭,从而降低咳嗽和呼吸道感染的风险。保护呼吸道黏膜的完整性和功能,有助于患者维持呼吸道的健康状态。

注意事项

虽然甘草具有广泛的应用价值,但是使用时也需要谨慎。

高血压病患者慎用 甘草具有盐皮质激素样作用,可能导致患者血压升高。因此,高血压病患者应避免长期大量使用甘草。

肾上腺功能不全者慎用 甘草酸可能会影响肾上腺功能。因此,肾上腺功能不全者须遵医嘱使用甘草。

孕妇和哺乳期妇女慎用 长期或大量使用甘草,可能对胎儿和婴儿产生不良影响。因此,孕妇和哺乳期妇女应在医生指导下使用甘草。

甘草作为一种多功能的中药,在调和药性、缓解咳嗽等方面展现出独特的优势。然而,在享受其益处的同时,我们也不能忽视其可能带来的风险。患者只有遵照医嘱合理使用甘草,才能充分发挥其药效,保障身体健康。

(作者供职于山东省济南市济阳区济阳街道办事处社区卫生服务中心)