

# CT检查的优势及作用

□胡迎光

在现代医学领域,CT(计算机断层扫描)检查作为一种先进的医学影像技术,有着举足轻重的作用。CT检查不仅能够提供人体内部结构和器官的详细信息,还能够帮助医生准确诊断疾病、制订治疗方案、评估治疗效果,甚至指导手术操作。

## CT检查的优势

**具有高分辨率**  
CT检查能够提供高清晰度的断层图像,让医生能够更准确地观察和分析病变的形态、大小、位置以及周围组织的关系。CT检查的高分辨率特性,在检测微小病变方面具有显著优势。

血液净化作为一种重要的医疗手段,广泛用于肾脏疾病、中毒、代谢紊乱等疾病的治疗中。和其他医疗操作一样,在血液净化期间,也有许多注意事项,以确保治疗的安全性和有效性。下面,我介绍一下血液净化期间的注意事项。

## 关于血液净化的基本知识

血液净化是指将患者的血液引出体外,通过净化装置去除其中的某些致病物质,达到净化血液和治疗疾病的目的。血液净化的方式有很多,主要包括血液透析、血液滤过、血液透析滤过、血液灌流、血浆置换等。

## 血液净化前的准备

**原发病评估。**医务人员需要根据患者的具体情况,选择合适的血液净化方式。不同的原发病可能需要不同的血液净化方式和参数设置。

便秘不仅影响我们的日常生活,还可能引发一系列健康隐患。本文将从中医的角度出发,探讨便秘的病因,并告诉大家如何处理。

## 病因解析

**燥热内结。**中医认为,过量摄入辛辣、油腻食物或饮酒,以及热病后余热未清,都可能损伤肠道津液,导致肠道干燥,进而引起便秘。燥热内结不仅影响肠道的正常蠕动,还可能导致大便干燥、排便困难。

**气机郁滞。**情绪不佳、久坐等,可能导致气机不畅,影响脾胃的运化和肠道的传导功能。长期忧虑、工作压力大、缺乏运动等,可能会导致气机郁滞,进而引发便秘。气机郁滞型便秘患者常伴有腹胀、嗝气等症。

津液不足。长期生病、分娩

高血压像一个隐匿的“健康杀手”,悄然潜入我们的生活,影响我们的身体机能和生活质量。其实,只要我们用心做好血压管理,就能有效控制病情,让生活变得更加健康、美好。

高血压是一种以体循环动脉血压(收缩压和舒张压)增高为主要特征,可伴有心、脑、肾等器官的功能性或器质性损害的临床综合征。高血压的成因是多方面的。遗传、长期精神紧张、高盐高脂饮食、过量饮酒、缺乏运动、肥胖等因素,都有可能诱发高血压。知道了这些,我们就能有的放矢地进行干预。

**饮食管理至关重要。**对于高血压患者而言,管住嘴是关键

生活中,颈椎病已经成为困扰我们的健康问题。长时间低头看手机、伏案工作,颈椎承受着巨大的压力。中医认为,颈椎病的发生与气血运行不畅、筋骨失养密切相关。通过居家养生和适度运动,可以有效预防和缓解颈椎病。

中医讲究“治未病”,预防颈椎病要从日常生活做起。首先要注重颈部保暖,避免受凉,可以用热毛巾敷颈部,促进血液循环;其次要调整坐姿,保持脊柱自然直立,避免长时间低头,工作时要做定时活动颈部,每隔一小时做一做颈部操。

## 这样做,可缓解颈部不适

**按揉风池穴。**风池穴位于后颈部,枕骨下方,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。用右手拇指指腹分别按揉两侧的风池穴,力度以穴位处有酸胀感为宜,每次按揉3分钟~5分钟。按揉风池穴,可以起到疏风散寒、开窍醒脑的作用,能有效缓解颈椎病引起的头晕、头痛等不适。

捏颈部肌肉。坐在椅子上,

**可以快速扫描**  
CT检查较快,可以在几分钟内完成,大大缩短了患者的检查时间。螺旋CT扫描采用连续旋转扫描的方式,能够在短时间内完成对整个区域的扫描,提高扫描速度,同时提高诊断效率。这对于急诊患者来说尤为重要,能够迅速为医生提供必要的诊断信息。

## 可以提供更多信息

**螺旋CT扫描采用多层扫描技术,**可以在一次检查中获得大量信息,提高X射线的利用率,减少辐射剂量,减少患者的辐射损伤风险。同时,多层螺旋CT扫描覆盖面较大,可以对更大的区域进行扫描,提供更全面的解

剖学信息,有助于医生对病变进行更全面的评估。**CT检查的临床应用**  
**神经系统疾病**  
CT检查在神经系统疾病的诊断中发挥着重要作用。它能够清晰地显示脑组织的结构和形态,帮助医生准确判断脑出血、脑梗死、脑肿瘤等病变的位置和范围。此外,CT检查还可用于评估脑外伤的程度,为制订治疗方案提供重要依据。

## 心血管疾病

CT检查在心血管疾病的诊断中同样具有重要作用。通过CT血管造影(CTA)技术,可以清晰地显示心脏和血管的形态和结构,帮助医生准确判断血管狭窄、动脉瘤等病变。这对于冠心病、高血压等心血管疾病的诊断和治疗具有重要意义。

**骨关节系统疾病**  
CT检查在骨关节系统疾病的诊断中具有显著优势。它能够清晰地显示骨骼的结构和形态,帮助医生准确判断骨折的位置和严重程度。这对于骨折的诊

生命体征监测。在进行血液净化前,医务人员需要对患者的生命体征进行监测,包括心率、血压、脉搏、动脉血氧饱和度等,以确保患者身体状况稳定,适合进行血液净化。

**饮食调整。**患者应避免摄入过多水分和盐分,以免加重肾脏负担和水肿症状。同时,保持均衡饮食,摄入足够的蛋白质和热量,满足身体的需求。

## 在血液净化过程中,有哪些注意事项

**血压控制。**在血液净化过程中,患者可能会出现血压上升情况。因此,医务人员需要密切监

等可能会导致体内阴液亏损,使肠道失润,从而引发便秘。津液不足型便秘患者的大便干燥如羊粪,排便费力,甚至需要外力辅助。

**脾胃阳虚。**阳气不足,无法温煦肠道,导致肠道推动力减弱,这也是便秘的一个重要原因。脾胃阳虚型便秘患者常伴有畏寒肢冷、腰酸酸软、排便无力等症状。**湿热蕴结。**湿热在肠道内积聚,阻碍气机运行,也可能导致便秘。排便时,湿热蕴结型便秘患者的肛门有明显的灼热感,常伴有口臭、口苦等症状。

一步。每天的食盐摄入量尽量控制在5克以内。这意味着要“告别”腌菜、腌肉等,要少吃加工食品,因为它们往往含有大量的“隐形盐”。增加全谷类食物、低脂肪奶制品的摄入,减少饱和脂肪和胆固醇的摄入,可多吃瘦肉、鱼类等,既能保证营养,又不给血压“添乱”。多吃新鲜的蔬菜和水果。芹菜富含芹菜素,有舒张血管、降低血压的功效;香蕉富含钾元素,而钾元素有助于促进钠的排出,对稳定血压有一

定作用。需要注意的是,高血压并发糖尿病患者要少吃或不吃水果,以免引起血糖波动。

**适度运动很重要。**很多人认为,得了高血压就应该“静养”。其实不然。适度运动能帮助扩张血管,增强心脏功能,降低血压。可以选择散步、慢跑、打太极拳、游泳等,每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动。需要注意的是,运动前一定要热身,在运动过程中避免过度劳累,要循序渐进地增加运动量。如果在运

动过程中出现头晕、心慌等不适,应立即停止并寻求帮助。

**情绪管理同样不容忽视。**长期处于紧张、焦虑、愤怒等不良情绪中,会导致体内激素分泌失调,使血压急剧升高。高血压患者要学会自己的情绪“降温”,可以通过冥想、深呼吸、听舒缓的音乐等方式来放松心情,缓解压力。可以培养一些兴趣爱好,比如绘画、书法、品茶等,让自己沉浸在平和的氛围里,为血压的稳定创造良好的心理环境。

# 血液净化期间有哪些注意事项

□孙少梅

中,医务人员需要确保血管通路畅通无阻,并密切关注是否有堵塞、感染等迹象。

**并发症预防。**在血液净化过程中,可能出现并发症。这些并发症包括低血压、失衡综合征、出血及感染。医务人员需要密切监测患者的病情变化,及时采取预防措施,如调整超滤速度和超滤量、控制血液净化速度和时间,合理使用抗凝剂等。

## 在血液净化后,如何护理

**休息与观察。**在血液净化后,患者应当适当休息,避免剧烈运动和过度劳累。如果有不适,患者要及时就医。

饮食管理。继续保持均衡饮食,避免摄入过多水分和盐分。适量摄入优质蛋白质和维生素,促进身体恢复。

**定期检查。**定期进行肾功能、电解质、血压等检查,及时了解身体状况和治疗效果。

**心理调适。**血液净化会给患者带来一定的心理压力,让患者焦虑。患者需要调整心态,保持情绪稳定,配合医生进行治疗。

**注意以上事项,**积极配合医生进行治疗,促进身体康复。

(作者供职于山东省烟台桃村中心医院)

针灸、推拿。针灸、推拿等也可用于便秘的治疗。针灸可调节人体气机,促进肠道蠕动;推拿可帮助肠道排气,缓解便秘症状。要想针灸、推拿,须找专业的中医师,以确保治疗的效果和安全性。

**生活习惯调整。**养成定时排便的习惯,每天固定时间排便,有助于肠道形成条件反射,提高排便效率。同时,避免长时间坐着不动,多按摩腹部,有助于促进肠道蠕动,缓解便秘症状。

**总之,**在日常生活中,我们应合理饮食,保持心情舒畅,适量运动等,预防便秘。若出现便秘,建议及时就医,在医生的指导下进行综合调理和治疗。

(作者供职于山东省冠县人民医院)

规律作息是健康的保障。每天保证充足的睡眠,以7小时~8小时为宜。熬夜会打乱人体的生物钟,影响血压的正常节律,容易导致血压波动。要严格遵医嘱按时服用降压药,切不可自行增减剂量或者随意停药,定期测量血压并做好记录,便于医生根据血压变化调整治疗方案。

**总而言之,**要管理好血压,并非一朝一夕之功。我们要合理饮食、坚持运动、调节情绪、规律作息,学会自己的情绪“降温”,可以通过冥想、深呼吸、听舒缓的音乐等方式来放松心情,缓解压力。可以培养一些兴趣爱好,比如绘画、书法、品茶等,让自己沉浸在平和的氛围里,为血压的稳定创造良好的心理环境。

**补气血的食物可以促进气血运行,**使颈部组织得到充足的滋养,缓解颈椎不适。推荐红枣、猪肝、桂圆等。

**祛风除湿散寒的食物可疏通经络,减轻疼痛。**推荐生姜、薏米、花椒等。

**总而言之,**呵护颈椎是一场持久战,需要调整生活方式、适度运动与饮食调理融入日常生活中。工作时,记得定时起身活动,缓解颈椎压力;闲暇时,别贪恋沙发和床,积极参与有益于颈椎的运动;餐桌前,精心挑选食材,合理饮食,让颈椎更健康。我们要从现在开始做起,关心自己的颈椎健康,只有这样,才能远离颈椎病的困扰,尽情享受美好的生活,轻松拥抱每一个充满希望的明天。

(作者供职于广州中医药大学第一附属医院/广东省中医临床研究院针推康复中心)

断和治疗具有重要意义。

**腹部和盆腔疾病**  
CT检查在腹部和盆腔疾病的诊断中具有重要作用。它能够清晰地显示腹部和盆腔脏器的结构和形态,帮助医生准确判断肿瘤、炎症等病变的位置和范围。这对于腹部和盆腔疾病的诊断和治疗具有重要意义。

**总而言之,**CT检查作为一种先进的医学影像技术,具有高分辨率、可以快速扫描,可以提供更多信息等优势,在呼吸系统疾病、心血管疾病、神经系统疾病、骨关节系统疾病等的诊断和治疗方面有着重要作用。

(作者供职于山东省济南医学院)

饮食管理。继续保持均衡饮食,避免摄入过多水分和盐分。适量摄入优质蛋白质和维生素,促进身体恢复。

**定期检查。**定期进行肾功能、电解质、血压等检查,及时了解身体状况和治疗效果。

**心理调适。**血液净化会给患者带来一定的心理压力,让患者焦虑。患者需要调整心态,保持情绪稳定,配合医生进行治疗。

**注意以上事项,**积极配合医生进行治疗,促进身体康复。

(作者供职于山东省烟台桃村中心医院)

针灸、推拿。针灸、推拿等也可用于便秘的治疗。针灸可调节人体气机,促进肠道蠕动;推拿可帮助肠道排气,缓解便秘症状。要想针灸、推拿,须找专业的中医师,以确保治疗的效果和安全性。

**生活习惯调整。**养成定时排便的习惯,每天固定时间排便,有助于肠道形成条件反射,提高排便效率。同时,避免长时间坐着不动,多按摩腹部,有助于促进肠道蠕动,缓解便秘症状。

**总之,**在日常生活中,我们应合理饮食,保持心情舒畅,适量运动等,预防便秘。若出现便秘,建议及时就医,在医生的指导下进行综合调理和治疗。

(作者供职于山东省冠县人民医院)

剂能增加钾的摄入或减少钾的排泄。因此,在使用心血管类药物时,要听从医生的指导,确保药物配伍安全、有效。

**呼吸系統类药物的配伍禁忌**  
呼吸系統类药物的配伍需要特别注意。比如,氨茶碱与氟氧沙星等喹诺酮类药物同服,可能会降低氨茶碱的清除率,导致血药浓度升高,从而增加发生不良反应的风险。这是因为喹诺酮类药物能抑制肝药酶的活性,减慢氨茶碱在人体内的代谢。此外,消咳宁片等中成药含有麻黄碱成分,若与地高辛合用,可能会引起心律失常等问题。因此,在使用呼吸系統类药物时,要了解药物间的相互作用。

**解热镇痛类药物的配伍禁忌**  
解热镇痛类药物如阿司匹林与非甾体抗炎药(如布洛芬、双氯芬酸钠)同服,可能会增加发生胃溃疡和出血的风险。这是因为解热镇痛类药物具有抑制前列腺素合成的作用,而前列腺素是胃黏膜的重要保护因子。此外,阿司匹林与华法林合用,会增加出血风险。这是因为华法林是一种抗凝药,与阿司匹林合用会进一步增加出血风险。因此,在使用解热镇痛类药物时,要注意药物间的相互作用。

**心血管类药物的配伍禁忌**  
心血管类药物的配伍同样需要谨慎。比如,咖啡因与西药刺激剂(如拟交感胺类药物)同服,可能会增加心血管系统的不良反应。这是因为咖啡因和拟交感胺类药物都具有兴奋心脏和收缩血管的作用。此外,华法林与苯巴比妥类药物合用,可能会增加出血风险。这是因为苯巴比妥类药物能诱导肝药酶的活性,加快华法林的代谢,从而降低华法林的抗凝效果。因此,在使用心血管类药物时,要谨慎用药,确保安全。

**药物配伍要谨慎,**安全用药是关键。在日常生活中,我们应充分了解药物间的相互作用,遵医嘱合理用药。让我们携手共进,以智慧为矛,以科学为盾,共同守护我们的健康。

(作者供职于内蒙古自治区乌鲁木齐市海泊湾区中医医院)

随着医疗体系的完善和群众健康意识的增强,社区护理的重要性越来越凸显。社区护理如同一道坚实的防线,默默地守护着社区居民的健康。

**社区护理的定义与内涵**  
社区护理,简而言之,是指相关人员在社区范围内运用护理学知识和技能,为社区居民提供预防、保健、康复、健康教育及基本医疗护理服务。社区护理超越了传统医院护理的范畴,将护理服务扩展至家庭、学校、工作场所乃至整个社区,实现了从“以疾病为中心”向“以健康为中心”的转变。社区护理不仅关注疾病的治疗,更关注疾病的预防与健康教育,致力于提升社区居民的整体健康水平。

**社区护理的重要性**  
促进健康公平。社区护理能够覆盖医疗资源相对匮乏的地区,为这些地区的居民提供必要的健康服务和指导,有助于缩小城乡、区域间的健康差距,实现健康公平。

**早期干预,预防疾病。**通过定期开展健康检查、健康教育和疾病预防活动,社区护理人员能够及时发现并干预潜在的健康问题,有效预防慢性病的发生并控制慢性病的发展。

**减轻医疗负担。**社区护理人员能够处理一些常见的健康问题,减少社区居民对大型医疗机构的需求,从而缓解医疗资源紧张的状况,降低个人和社会的医疗成本。

**增强居民健康意识。**通过开展健康讲座、发放宣传册、在社交媒体上宣传等方式,社区护理人员能够普及健康知识,提升社区居民的健康素养。

**社区居民在“家门口”可享受全方位的健康服务**  
健康管理服务。社区护理人员会为社区居民建立健康档案,进行健康风险评估,制订个性化的健康管理计划。通过定期健康检查,社区护理人员能够了解社区居民的健康状况,为他们提供个性化的健康建议,帮助他们制订并执行健康管理计划,以改善社区居民的健康状况。

**慢性病管理服务。**社区护理人员会为高血压、糖尿病等慢性病患者提供定期随访、病情监测、用药指导等服务,帮助患者有效控制病情,提高生活质量。

**老年人照护服务。**社区护理人员为老年人提供日常生活照料、健康监测、心理慰藉等服务,减轻老年人的家庭负担,提高老年人的幸福感和安全感。

**妇女儿童保健服务。**社区护理人员为妇女儿童提供保健服务,包括孕期保健、儿童生长发育监测、计划免疫接种等,确保母婴安全,促进儿童健康成长。

**紧急救援与转诊服务。**社区内建立紧急救援体系,为突发疾病或意外伤害的患者提供及时的初步救治,并快速转诊至上级医院,确保救治效率。

**总而言之,**社区护理以其独特的优势,在保障社区居民健康、提高生活质量方面发挥着不可替代的作用。通过提供全方位的健康服务,社区护理人员不仅能帮助居民预防疾病、管理慢性病等,还能在紧急情况下提供及时的救援和转诊服务。

(作者供职于山东省东营市利津县明集中心卫生院)

知多少

# 社区护理 全方位守护居民健康

□张晶

# 西药配伍禁忌 知多少

□郭静

知多少

知多少