



# 怎么看椎间盘 CT 和 MRI ?

▲ 广西壮族自治区来宾市武宣县中医院 韦邦林

椎间盘是人体脊柱中最为重要的解剖结构之一，位于脊椎骨的上下两端，起到缓冲、支撑和保护脊柱的作用。椎间盘病变常见于中老年人，表现为腰痛、肢体麻木、乏力等症状，给生活和工作带来严重影响。在椎间盘诊断中，CT 和 MRI 是现代医学常用方式，对椎间盘病变的鉴别诊断有着重要作用。

## 什么是 CT 和 MRI

CT 通过利用 X 射线的原理，通过患者身体的横断面进行逐层扫描，然后利用计算机对所获得的数据进行处理和重建，形成清晰的图像。CT 图像可以显示组织的密度差异，如骨骼、血管、胸腹腔脏器等，适用于快速获取高分辨率的解剖结构图像。CT 检查时间短，成像速度快，对于急诊情况和骨骼疾病诊断有着重要的应用价值。

MRI 利用强磁场和无线电波的作用，通过对人体内水分分子的共振信号进行检测和分析，生成高清晰度的影像。相比于 CT，MRI 对于软组织的显示效果更好，如肌肉、脑、脊髓、关节等，能够更准确地获得器官和组织的结构和功能信息。MRI 对于颅脑、脊柱、

关节疾病等的诊断具有重要作用，同时也可以用于观察血管病变、肿瘤、炎症等病理过程。

## 椎间盘 CT 的特点

**结构形态** 正常的椎间盘在 CT 图像中显示为均匀的、密度较低的结构，由髓核和纤维环两部分组成。髓核通常位于椎间盘的中央，显示为较低密度的区域，而纤维环则包围着髓核，显示为较高密度的区域。

**高度和厚度** CT 图像可以提供椎间盘的高度和厚度信息。正常的椎间盘应该在同一脊椎水平的相邻椎骨之间保持适当的高度和厚度。高度和厚度的减少可能是椎间盘退变的迹象。

**椎间盘退变** CT 图像可以显示一些椎间盘退变的特征，如骨质增生、钙化和骨刺等。这些变化可能是椎间盘病变的结果，如退变性椎间盘病变、疝、脱出等。

**椎间盘突出和膨出** CT 图像可以观察到椎间盘的凸起和膨出。椎间盘突出是指椎间盘向外突出，对神经根或脊髓产生压迫。椎间盘膨出是指椎间盘内部压力增加造成的膨胀，会导致椎间盘外围的纤维环破裂。

**结构破裂和裂隙** CT 图像还可以显示椎

间盘的结构破裂和裂隙，即椎间盘突出或脱出的迹象。

## 椎间盘的 MRI 显示

**髓核形态** MRI 图像可以清晰地显示椎间盘中的髓核。正常的髓核应该呈现为较暗的信号，通常圆形或类圆形。观察髓核的形态、大小、信号强度等变化可以提供关于椎间盘的退变程度和病变类型的信息。

**纤维环结构** MRI 图像能够显示椎间盘的纤维环。纤维环通常显示为较亮的信号，包围着髓核。观察纤维环的完整性、厚度和信号强度等变化可以提供关于椎间盘的退变和损伤的信息。

**椎间盘退变** MRI 图像可以显示椎间盘的退变特征。退变性椎间盘变化可能包括髓核的变形、纤维环的破裂、髓核和纤维环之间的水分减少等。退变性椎间盘变化在 MRI 图像中通常表现为髓核和纤维环的信号强度变化。

**椎间盘突出和膨出** 椎间盘突出下，椎间盘物质向外突出，对神经根或脊髓产生压迫。MRI 图像可以清晰地显示出这些改变，并提供有关其大小、定位和与周围结构的关系的信息。

**水分含量和信号强度** MRI 图像可以显示椎间盘的水分含量，并通过信号强度的变化来评估椎间盘的退变程度或病变类型。退变性椎间盘通常会导致髓核内部水分的减少，从而引起信号强度的改变。

## 患者 CT 和 MRI 检测的注意事项

在进行 CT 和 MRI 检测前，需要对患者的病史进行充分了解，包括过敏史、妊娠史和其他相关疾病等信息。患者身上的金属物品会干扰磁场或电场，导致成像质量下降或产生误差。为了避免这种情况，患者在进行 CT 和 MRI 检测前，需要将身上的金属物品（如钥匙、手机、腰带等）全部取下，以确保检测的准确性和可靠性。

进行 CT 检测时，需要注意患者对 X 射线的敏感程度，特别是对于儿童和孕妇等人群，应避免不必要的辐射照射。进行 MRI 检测时，需要注意患者的身体位置，患者要保持安稳的静态姿势，不要乱动，以保证医疗设备能够清晰成像。在检测后，需要对患者的生命体征和身体反应进行观察和记录，查看是否存在造影剂过敏现象。

# 骨伤患者的中医饮食护理方法

▲ 山西省忻州市中医医院 王慧云

对骨伤患者而言，饮食的科学性和规律性会直接影响到其后续的康复情况，因此相关工作人员和家属有必要加强对患者的饮食照护，坚持对应的饮食原则，从而为患者的顺利康复创造有利条件。相关中医饮食原则介绍如下：

**饮食有节，定时定量** 定时所指的是饮食应当选择固定的时间进行，有规律地让骨伤患者进行进食，因为部分患者在发病之后受到病情的直接影响或者是情绪的影响，会出现消化道功能下降的问题，定时、规律的进食方法则可以让消化道自主进行调节，让吸收过程更为有节奏，脾胃也不会因此而受到损伤。

如果与之相反，在患者出现骨伤之后一味地增加食物数量和进食频次，以求保证营养供给的充足和丰富，则会导致胃肠消化的正常规律被打破，让脾胃功能失调，消化能力自然会减弱，患者的食欲也会进一步降低，不利于恢复。定量，则是指让患者进食的时候饥饱适度，恰到好处，如果让患者保持过于饥饿的状态，则会导致营养来源的不足，无法让骨伤获得充足的物质资源自行恢复，而如果过度饱胀，则会让胃肠负担增加，让食物停滞于胃肠，影响脾胃，而脾胃是水谷精微化生的关键脏腑，其功能失常会让气血失调而导致患者产生更为强烈的疼痛和肿胀感受。

**辨证施食，确保相宜** 人的疾病有寒、热、虚、实的差别，而食物也有四性五味的区别，在针对骨伤患者进行饮食护理的时候，必须根据患者的病症、疾病位置、疾病性质、患者的体质强弱等因素进行分析。在此基础上结合食物的性味归经达到科学选择

食物的效果，特别需要注意的是，不同部位的骨伤选择食物存在差异，应当做到因症施食、因人施食等。例如身体较为肥胖的骨伤患者，在饮食方面应当尽可能清淡，保证其多吃蔬菜水果，避免食用肥甘厚腻的食物以及会导致湿气生成以及生痰的食品。老年人由于脾胃功能较为虚弱，运化不足，饮食仍然需要以清淡为主，特别需要禁忌食用生冷、不易消化的食物。

**重视脾胃，注意健康** 骨伤患者在康复过程中，最重要的是保证其气血经络的顺畅，从而才能让创伤部位得到更好的恢复。脾胃是人的后天之本，气血生化的根源，是人体消化饮食和生化气血的核心脏腑，脾胃功能的良好与否往往直接影响到骨伤患者的恢复进程。

在饮食调护的时候，相关人员应当尤其重视对脾胃功能的调理，避免片面追求营养摄入和强行进食油腻荤腥的方法导致脾胃负担加重。这种现象必然会让外邪在人体之中长时间滞留，从而导致病情的加重。在饮食护理之中还应当加强对饮食食物食材新鲜度的管理，对于不清洁和生冷的食物应当禁止骨伤患者食用，因为这种情况可能导致患者产生其他疾病，从而延缓骨伤的康复速度。

在进食环境方面也应当进行合理把控，确保进食环境的宁静整洁，气氛轻松愉悦，这样有助于患者食物的消化吸收，增加对营养的利用效率。在患者进食之前和进食之后，都应当协助其进行手部和口腔的清洁。如果需要针对患者进行康复训练，则需要保证患者在饮食之后得到一段时间的休息，以便于身体各器官的充分协调。

# 妊娠期贫血知识科普

▲ 山东省菏泽市定陶区妇幼保健院优生科 雷中红

妊娠是一个比较特殊的时期，女性在妊娠的时候，身体指标会出现很大的改变，在这种情况下，妊娠期贫血是很常见的。当孕妇出现贫血后，自身和胎儿都会受到很大的影响，很多人对于妊娠期贫血的认识不足，为了让更多人认识妊娠期贫血，下面我们针对妊娠期贫血相关知识进行科普。

**妊娠期贫血的危害** 妊娠期贫血是指女性在孕期出现血红蛋白水平低于正常范围的情况，评估贫血的程度可将其分为四类，包括轻度贫血、中度贫血、重度贫血以及极重度贫血。而妊娠期贫血发生的原因主要包括以下几个方面：

妊娠期由于胎儿和母体的生长需要，需要大量的铁供给，如果孕妇摄入的铁量不够，或者机体吸收铁的能力减弱，就会导致贫血。孕妇在妊娠过程中，由于血容量的增加，导致血液稀释，造成血红蛋白浓度的下降，从而出现妊娠中的生理性贫血。一些慢性疾病，如慢性肾病、肝病、炎症性肠病等，可能导致铁吸收和利用障碍，从而导致贫血。一些遗传性疾病，如地中海贫血、先天性巨幼细胞性贫血等，可能在妊娠期加重贫血状况。

妊娠期贫血可能对母婴健康产生一定的危害，临床常见的危害包括以下几方面：妊娠期贫血可能导致孕妇产生疲劳、乏力、心慌、食欲减退等症状，影响孕妇的生活质量。严重的妊娠期贫血对胎儿发育有一定的影响，可能导致早产、低出生体重、胎儿发育迟缓等问题。妊娠期贫血可能导致分娩过程的困难和产后出血的风险增加。

妊娠期贫血需要及时诊断和治疗，孕妇应增加铁的摄入，遵循均衡营养的原则，同时也可考虑口服或注射铁剂进行补充。如果贫血症状严重，可能需要医生的指导和监测，甚至进行输血治疗。

**妊娠期贫血的预防** 妊娠期贫血对于孕妇和胎儿都会有很多的影响，所以女性在妊娠期间，有效的预防贫血是非常重要的，那么常见

的妊娠期贫血的预防方法有哪些呢？

增加富含铁、叶酸、维生素 C 和蛋白质的食物摄入。例如红肉、豆类、绿叶蔬菜、坚果、水果等。注意休息和减轻压力，适当的休息和减轻压力有助于改善身体状况和预防贫血。增加铁质吸收，同时食用富含维生素 C 的食物可以促进铁质吸收。避免与咖啡和茶同时摄入，因为它们会抑制铁的吸收。

定期检查血红蛋白水平，定期进行血液检查可以及时发现贫血问题并采取适当的措施。

适当的体育锻炼有助于提高血液循环和增加氧气供应，有利于预防贫血。

及时告知医生任何身体不适和症状的变化，以便及时处理和调整治疗方案。

**妊娠期贫血的治疗** 针对已经出现了妊娠期贫血的孕妇，及时进行治疗是非常重要的，所以掌握妊娠期贫血治疗方法非常重要。那么常见的妊娠期贫血的治疗方法有哪些呢？

医生可能会建议口服铁剂来补充身体缺乏的铁元素。这些铁剂可以帮助提高血红蛋白水平和红细胞的数量。叶酸在预防和治疗贫血方面也起到重要的作用。医生可能会建议口服叶酸补充剂。维生素 C 有助于促进铁的吸收和利用，医生可能会建议口服维生素 C 补充剂。在严重贫血的情况下，医生可能会建议输血，以快速提高血红蛋白水平和红细胞数量。

如果贫血不仅仅是由妊娠引起的，医生可能会进行进一步的检查来确定具体的贫血原因，并进行相应的治疗。

贫血是妊娠期最常见的并发症，且发病率较高，妊娠期严重的贫血容易诱发心脏病、围产儿死亡率高等，因此多了解一些有关妊娠期贫血的相关知识可以让孕妇在妊娠期间，积极的做好预防，如合理饮食、注意休息、遵医嘱补充铁剂、适量运动、定期检查等，降低妊娠期贫血的发生率；如果已经出现贫血症状，一定要积极配合医生进行有效治疗，更好地控制贫血对母体和婴儿的影响。