

# CT检查辐射真的有传说中那么恐怖吗？

▲ 四川省广元市第一人民医院 王金洪

许多人在做CT检查时，都会担心因辐射而伤害自己的身体，认为CT检查的辐射比较恐怖。可事实是这样的吗？什么是CT检查？CT检查为什么会有辐射？它的辐射究竟有多大呢？

CT检查的全称是X线计算机断层扫描，检查原理是运用X射线扫描患者的身体结构，扫描完成后，计算机把获取的信息用图像的形式进行输出，然后由放射科医生给出具体的诊断报告。CT检查有普通平扫和增强扫描两种方式，其中增强扫描需要静脉注射碘对比剂，然后行进一步的检查。

## CT检查的适应证

CT检查的适应证主要包括器质性疾病，即颅脑、颈部、胸部、脊柱、腹部、盆腔和四肢等部位的疾病，比如：骨折、骨质增生、骨肿瘤、脑出血、脑梗死、心包积液、急性主动脉夹层、肺结节、支气管扩张、海绵状

血管瘤、中耳乳突炎等。上述疾病都能通过CT进行检查，为临床医生提供可靠的证据支持，使其更好的了解患者的病情，比如占位性病变、感染、积水、炎症、发育畸形等，确保后续治疗的个性化开展。

## CT检查为什么会有辐射

因为CT检查的成像原理利用了X线的成像原理，而X射线是有电离辐射的，所以CT检查也会产生电离辐射，因此可能会损伤人体组织，但与剂量、人体的实际情况密切相关。

关于CT辐射，在临床医学上，通常用毫西弗（mSv）对辐射的危险性指标进行衡量，只有每年接受的辐射剂量大于100 mSv时，才会给人体带来不同程度的伤害。我国放射防护标准规定：放射工作人员每年剂量限制为50 mSv，并且5年内每年接受的平均辐射上限为20 mSv。此外，依据我国标准，

除了接受正常范围的自然照射与医疗照射外，公众每年接受的电离辐射剂量不得超过1 mSv。

一次普通的CT检查，如果是胸部正位片辐射，剂量约为0.02mSv；一次CT平扫的辐射剂量为0.6-8.0mSv；一次增强，包括CTA扫描的辐射剂量为4.0-15.0mSv。也就是说，CT检查的辐射剂量是在安全数值范围内的，不会给人体造成各种各样的伤害，在检查过程中，还有CT检查人员给予正确的引导，只要积极配合，就能尽快完成检查。

## CT检查的禁忌证

尽管CT检查的辐射不会给人体带来伤害，但并非所有人都适合做CT。

**怀孕** 因为CT检查主要是通过X射线穿透人体显示图像信息，X射线对胚胎的影响比较大，特别是在早孕时期，如果孕妇进行CT检查，容易造成胎儿畸形。

**碘过敏** 在CT增强扫描中，由于造影剂中含有碘制剂，如果患者有碘过敏史，不慎使用后，通常会引发瘙痒、红肿等过敏反应，严重时还会出现支气管痉挛、休克等现象。

**甲状腺功能亢进** 对于甲状腺功能亢进患者来讲，他们自身对于碘含量的要求相对较高，由于CT检查的中造影剂中有碘制剂，检查后可能会加重病情，引起机体不适。

**肾功能不全** 因为CT需要经过肝脏与肾脏排泄，当患者肾功能不全时，可能会出现造影剂不能排出的情况，加重肾功能损伤。

总之，CT检查辐射并没有听说的那么恐怖，只要合理使用，使人体接受的剂量在安全范围内，它既不会损伤机体，也不会致癌，而是有着较高的安全。只有通过CT检查，才能使疾病得到有效的判断，获得良好的治疗效果。也就是说，在今后的CT检查中，应放松心情，积极接受，不要将其视为恐怖的“怪物”。

# 小孩积食呕吐会自愈吗？

▲ 广州市番禺区新造医院 曾智勇

积食呕吐一般不会自行缓解。如果小孩有了积食，千万不要让他多吃东西，否则会让他的积食情况更加严重。如果出现了积食、呕吐的症状，一定要将口中的分泌物清理干净。以下将会讲述儿童积食症如何处理？

## 小孩积食表现

**厌食** 吃饭后要久含不咽，或者要花很久才能吃完饭。食欲不好，可能会引起厌食、食欲不振，有的孩子还会精神萎靡。

**腹胀、大便硬结或腹泻** 由于小孩的消化能力还不够完善，所以在吃东西的时候，会出现腹胀、腹泻等症状。有些小孩粪便中会有一股腐烂或者臭鸡蛋的味道。

**免疫力低** 由于积食会严重影响婴儿的抵抗力，还会引起婴儿反复的感冒、咳嗽、肺炎等症状。

**烦躁易哭、精神不好** 孩子积食会损伤脾胃，引起肠胃疾病。孩子睡觉时会感觉到很难入睡，还有些孩子睡觉后会有很多的汗水。

**嘴唇变红** 如果小孩的嘴唇出现了明显的红色，可能是因为食物积滞化热而导致。

**舌苔厚且白、面黄瘦弱、鼻翼两侧发青** 除此之外，还可以表现为鼻子两侧发青，舌苔又厚又白，同时还会有一股淡淡的口臭。

## 解决办法

**饮食疗法** (1) 糖炒山楂。糖炒山楂具有清肺消食的功效。特别是由于食用过多的肉类而导致的消化不良。取红糖适量（如果孩子发烧，可选择白糖或冰糖），将其放入锅中，用小火将其炒化（可加少许水，以免炒焦），然后将无核的山楂放入其中，翻炒5~6分钟，当闻到一股酸甜味道即可，餐后服用。

也可选择煎喝山楂汤。将新鲜山楂洗净后切成小片，放入锅中小火慢炖3~4个小时，熬到汤颜色后，再将其用干净纱布过滤，同时也可加入少量糖分。用未处理的山楂干时，先用高压锅将其煮开，再用小火熬成汁液。

(2) 山药米粥 功效：健脾益气，滋养身体。具体的制作方法是：干山药片100g，大米或者小黄米100g，再加少许白糖。把大米洗净后，与山药捣碎，加入少量清水，煮熟即可。

如果药房里买不到干山药，还可以从超市里买新鲜褐色长条状的山药，可以用来煮粥，也

可以用来炒菜。

(3) 白萝卜粥 作用：舒缓胸腔，增强食欲。制作方法：白萝卜1根，米饭50g，白糖适量。将白萝卜、大米洗净，将萝卜切成小块，然后将萝卜放入锅中煮30分钟。再将米加入煮至浓稠，再加入红糖，烧开后即可。白萝卜性凉，去火气，可以在粥里加入适当的红糖，以满足儿童的口味。

(4) 醋 对于鸡蛋伤食的孩子来说，可以用一大勺的醋混合着米汤饮用，起到了一定的作用；或是孩子吃太多的油腻食品，感觉不舒服时，可以喝一些醋。

**按摩疗法捏脊** 让宝宝脸向下平卧。家长可以用大拇指、食指和中指按压孩子的脊椎，由下到上，每次按压3~5次；中腕穴位于胸口与肚脐连线之间的一半处。父母也可以用手心根部转动按摩，一天两次；父母以大拇指按住脚心涌泉，并以30~50下为宜，每日2次。

## 运动疗法

(1) 户外运动 每天都要让宝宝多做些室外运动。可以让宝宝在阳光明媚，微风和煦的日子里，让宝宝进行30分钟至1个小时的户外运动。

(2) 饭后散步 在孩子吃完饭之后，可以带着他慢慢的走三十分钟到一个钟头。

## 药物疗法

(1) 小儿化食丸 如果孩子吃多了或者是吃坏了肚子，会出现肚子胀满，烦躁口渴，舌苔黄厚，大便干燥，或者是恶心呕吐时可以选择服用小儿化食丸。

使用方法：1周岁以内的婴儿，一次一片，一天两次，1周岁以上的婴儿，一次两片，一天两次。吃之前一定要先用水溶化之后再服用。

**小儿消积止咳口服液** 如果孩子出现咳嗽、腹胀如鼓、喉痰鸣、不思饮食、口臭等症状，可以服用小儿消积止咳口服液。1周岁以内的宝宝，每天3次，每次5毫升；1~2岁宝宝一天3次，每次10毫升；2~4岁宝宝每天3次，每次15毫升；5岁以上的孩子每天3次，每次20毫升。建议2岁以内的婴儿用温水喂食，而2岁以上的宝宝则可以直接饮用。

如果孩子有了积食不要惊慌，可在平时多吃鱼禽肉类、五谷类、豆制品等含有B族维生素的食品，并辅以益生菌，同时还可以进行按摩，多出去走走，有效改善孩子的积食。

# 疝气常用的几种护理模式

▲ 资阳市精神病医院 施跃红

疝气是指腹腔内的脏器突出到腹壁或其他腔隙中的异常情况。它通常表现为一个可触及的突出部分，可能伴随疼痛、不适和肿胀。针对不同类型的疝气，存在多种护理模式，包括非手术治疗、手术治疗和康复护理。

## 手术治疗护理

(1) 佩戴疝气带或护具。疝气带或护具是一种非手术治疗疝气的方法。它通过佩戴特定的带子或护具来支撑腹壁，减轻腹股沟或脐部的压力，从而防止脏器突出。该方法适用于较小或无症状的疝气病例，特别是对于不适合手术或暂时选择非手术治疗的患者。(2) 生活方式调整。要避免过度用力、提重物或长时间站立等活动，以减少腹压，有助于减缓疝气的发展和症状的加重。(3) 药物治疗。在一些情况下，医生可能会建议使用药物来减轻疝气相关的疼痛和不适，如非甾体抗炎药或抗酸药物。

需要注意的是，非手术治疗只适用于一些较小或无症状的疝气病例，并不能完全修复腹壁缺陷。对于疝气症状较重或存在并发症的患者，手术治疗可能是更合适的选择。因此，在制定治疗方案时，应根据病情和医生的建议进行综合考虑。

## 手术治疗护理

手术治疗是治疗疝气的主要方式，特别适用于症状严重或存在并发症的疝气患者。手术的目标是修复腹壁缺陷，恢复腹壁的完整性和功能，防止脏器再次突出。以下是手术治疗疝气的一些护理方式：(1) 术前准备。在手术前，患者需要进行全面的评估和检查，包括病史记录、体格检查、实验室检查和影像学检查等。这些检查有助于确定疝气的类型、位置和严重程度，并评估患者的手术风险。(2) 术后护理。手术后，患者需要遵循医生的建议进行适当的休息和活动限制。伤口护理非常重要，包括保持伤口清洁、更换敷料和观察伤口愈合情况。避免伤口承受过重的压力或用力活动，以促进伤口的愈合和减少并发症的发生。手术后可能会出现一定程度的疼痛和不适。疼痛管理包括使用药物控制疼痛，如镇痛药和局部麻醉药，医生会根据患者的情况制定合适的疼痛管理计划。手术后，患者需要逐渐恢复正常的活动水平。

医生或康复师会指导患者进行适当的活动和锻炼，以帮助恢复腹肌和盆底肌肉的功能。遵循医生的建议，并逐渐增加活动强度和频率，避免过度用力 and 剧烈运动。术后饮食调整有助于预防便秘和腹胀，减轻对手术区域的压力。建议患者遵循均衡的饮食，增加膳食纤维的摄入，避免油炸食物和刺激性食物，保持适当的水分摄入。手术后需要定期随访，以评估手术效果和检查复发情况。

## 康复护理

疝气康复护理是指手术治疗后或非手术治疗期间，通过一系列措施和方法来促进患者康复和减少复发风险。以下是常见疝气康复护理方式：(1) 术后伤口护理。对于接受手术治疗的患者，正确的伤口护理是非常重要的。患者需要保持伤口清洁和干燥，按医生的建议更换敷料。遵守术后伤口护理的原则可以促进伤口的愈合，并减少感染和并发症的发生。(2) 逐渐增加活动。在医生或康复师的指导下，患者需要逐渐增加日常活动和运动。开始时，活动应轻度和适度，避免过度用力 and 剧烈运动，再逐渐增加活动强度和频率，有助于恢复腹肌和盆底肌肉的功能，并减少复发的风险。(3) 盆底肌肉锻炼。盆底肌肉的锻炼对于疝气康复很重要。通过正确的盆底肌肉锻炼方法，可以增强盆底肌肉的力量和耐力，改善盆底肌肉的张力和协调性。常用的盆底肌肉锻炼方法包括平卧收缩和放松、凯格尔运动等，患者可以通过自我练习或在康复师的指导下进行盆底肌肉锻炼。(4) 饮食调整。饮食对于疝气康复也起着重要的作用。患者应遵循均衡的饮食，增加膳食纤维的摄入，保持适当的水分摄入，避免过度饮酒和咖啡因的摄入，控制饮食中的辛辣食物和刺激性食物，有助于减少对腹压的刺激和负荷。(5) 控制体重。体重管理对于疝气康复很重要。过重或肥胖会增加腹部压力，增加脏器突出的风险，通过合理的饮食控制和适量的运动，保持健康的体重范围，能够促进病情康复。

疝气的护理模式包括非手术治疗、手术治疗和康复护理。选择合适的治疗方法取决于疝气的类型、严重程度和患者的个体情况。在接受任何治疗之前，应咨询医生的建议，并根据专业指导进行护理和康复。