

有关CT的科普知识，您知道多少？

▲ 安徽医科大学附属宿州医院（宿州市立医院）李彬

CT检查能做什么

在临床诊断中，CT检查结果对疾病的诊断与鉴别有较大的应用价值。因该类技术具有立体成像、扫描速度快的应用优势。扫描后，能够为医师提供多维度、图像清晰的病灶图像，当前已经被广泛的在临床中应用，例如骨骼病变细节观察、盆腔脏器细节观察、腹部疾病观察、胸部病变观察、颅内病变观察等。除了常规项目的检查以外，还可在CT的引导下进行脓肿引流、定位置管及穿刺活检支持等内容。

CT检查时间间隔多久

这一问题需要根据具体情况而确定。比如头胸腹部外伤的患者，则首先应进行CT扫描，从整体上了解患者的病情，若是当天病情就加重，则还需进行二次CT检查。手术完毕后，患者也需要尽快进行检查，以明确自身术后情况。若是对于主要需求是进行健康体检的人群，例如肺结节筛查和术后常规复查，则是建议每半年或者是每一年检查一次。

CT检查时的注意事项

- （1）受检者应当保持“稳定”，在检查时要尽量固定体位，不能动来动去。在医护人员的指引下，调节呼吸，以确保检查的顺利推进。
- （2）在受检当日，尽量让患者穿棉质且宽松的衣服，便于检查时获取到更为精密的图

像。在接受检查的当天，需将检查部位的金属物品予以去除。在CT增强扫描检查完毕后大量饮水，可以减少造影剂对身体所造成的伤害。检查当天，都是要保持清淡饮食，同时要忌酒。

（3）禁食：腹部CT检查前4~6 h患者需禁食。在检查前1周曾做过消化道钡餐造影的患者，是不建议其做腹部CT检查的，因为在钡餐造影检查时，患者会预先口服适量的钡剂，这一物质会严重干扰周围组织结构的显示，影响CT检查效果。

（4）针对做胃部检查的患者，建议其在检查前喝一瓶矿泉水500 ml，以确保胃肠腔中的水分储备充分。如此做能够起到两方面效果，一是提升胃部病变的检出率，二是促进对比剂排出体外。

（5）针对做盆腔检查及全腹部检查的患者，在受检前的2 h，需让其饮适量水分，保证膀胱的充盈度。整体上则是能憋住，但自身自感有尿意的感觉就能确保获得较为理想的检查结果。

（6）特殊情况：凡服用“二甲双胍”类药物的糖尿病患者，需保证自身停药2 d后再进行检查，在检查后的48 h之内不能恢复用药，以减少造影剂对机体的影响。

（7）针对服用癫痫或是精神类药物的患者，需至少在停药2 d后再接受检查，且在检查12 h后才可以恢复用药。

（8）意识危重或是神志不清的受检者，在检查时，是需要家属在机房中陪同检查的，同时要做好陪同检查人员的防护工作。

（9）碘造影剂注射时的限制性内容：有

碘造影剂过敏、海鲜过敏的受检者慎用造影剂；有严重碘对比剂及甲亢的症状、多发性骨髓瘤、尿毒症及肾衰的患者禁用碘造影剂。尽可能的应用其他检查方式替代碘造影检查。

孕妇患者和小孩可以做CT吗

孕妇在15周之前最好不要做CT，最终的检测结果需根据患者病情情况酌情确定。若是实在需要进行检查，最好是做好相关防护措施，在防护的状态下开展检查。小孩在扫描时，尽可能的选用低剂量的CT扫描方式。3岁以下的小儿在熟睡状态下检查更“稳定”，可避免检查时因哭闹导致扫描次数及扫描时的辐射剂量增加。

如何减少辐射带来的影响

检查完毕后，可让小儿多吃新鲜水果蔬菜，例如苹果、西红柿、橘子及胡萝卜等。同时还可多吃具有抗辐射作用的食物，例如黑木耳、紫菜、食用海带等食物，用以降低辐射对机体所带来的影响。但是您不用担心，单次进行CT扫描对身体带来的影响基本是可以忽略不计的。

结束语

从“做自己健康第一责任人”的角度出发，现代人应关注健康、关爱自己，了解更多关于CT检查等科普知识。在做任何部位的CT检查时都不要乱动，参照以上的注意事项完成检查，就能够获取到图像质量清晰度较高的结果，进而辅助临床诊断。

谈谈如何才能远离颈椎病

▲广西南宁市中医医院 何美桃

颈椎病，也被称为颈椎综合征，是一种主要基于退行性病理变化的疾病。临床症状表现为颈部疼痛、活动受限、眩晕耳鸣或耳聋等一系列症状，严重影响人们的正常生活与学习，因此对其防治研究日益受到医学界的关注。

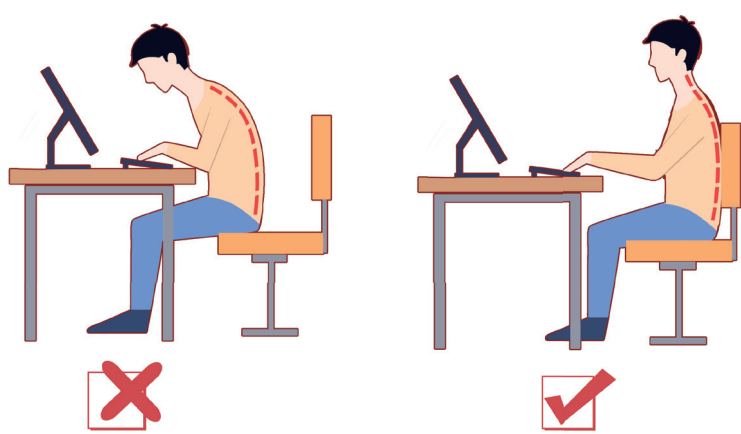
目前，我们普遍认为颈椎病的发病与多种因素有关，包括创伤性变化、退行性改变，以及劳损、骨质疏松和脊柱椎体变异等。这些都是颈椎病的重要诱因。除此之外，发育异常、咽部急慢性感染、炎症、吸烟、饮酒和风寒湿冷环境等也是颈椎病的重要因素。特别是那些工作压力大、长时间低头的人，他们的颈椎更容易出现问题。

如何治疗颈椎病

颈椎病的自然进程具有其独特的特征，根据病情的不同，所需的治疗方式也会有所不同，不是所有颈椎病都需要进行手术治疗。那么在具体临床中如何才能有效预防颈椎病呢？

首先，当患者出现与颈椎病有关的临床症状时，应避免盲目接受治疗，而应选择正规的医院专科进行诊治。同时要对学生颈椎生理曲度进行检查，避免过度矫正导致颈部活动受限而影响正常功能锻炼。

其次，对于某些颈椎病的患者，可以选择使用枕颌带进行牵引和颈托保护，或者采



取一些物理手段进行辅助治疗，如适度的运动、牵引、物理治疗、手法按摩等，以减轻疾病的症状。另外，在颈椎退变严重时，还可以采取非手术治疗。

最后，对于那些保守治疗方法无效或病情较为严重的颈椎患者，如神经根或脊髓受到压迫的病人，应当及时调整治疗计划，并在必要时进行手术干预。

此外，对一些病程较长、反复发作且无明显临床症状表现的慢性颈椎病患者，则需要采取综合疗法进行康复。例如对于那些出现颈部和肩部疼痛以及其他肌肉劳损症状的病人，适当的按摩手法确实有助于缓解这些不适，但如果操作不规范，反而可能导致病情恶化；对于一些轻微疼痛的颈部软组织损伤患者，在没有明确诊断之前可以尝试局部

热敷。

对于患有重度颈椎病的病人，按摩是被严格禁止的，因为这可能会使病情恶化，甚至可能引发瘫痪。因此，颈椎病患者即便是选择保守治疗方法，也必须前往正规医院接受颈椎专科的治疗。

如何避免颈椎病的发生

只要我们在四个关键领域做足准备，就能有效地预防颈椎病的发生。

适当地进行体育锻炼 对颈部和肩膀的肌肉进行锻炼，有助于保持颈椎的稳定性。在坚持适当负荷和适宜时间下，能起到预防或缓解颈肩痛症状的作用。在日常生活中，大家可以选择游泳或慢跑，并进行颈部肌肉的锻炼。在锻炼时，不要用冷水洗脸、刷牙、洗手，以免造成局部血管收缩和血液供应减少。建议大家逐渐提高运动的强度，并确保运动后的肌肉产生轻度的酸胀感。需要强调的是，颈椎病的患者应当在专科就医后，按照医生的建议进

行适当的锻炼。

挑选合适的枕头 枕头的硬度和高度都会对颈椎造成直接的影响。如果枕垫太软或过硬都会引起颈椎变形，甚至造成头痛和头晕等症状。最理想的枕头应当能够维持颈椎的正常生理曲线，并确保颈椎保持平直状态。建议大家选用柔和、适中、有良好支撑性且与颈椎生理曲线相匹配的枕头，这有助于减少睡眠时颈部的压力。

缩短手机的使用时长 许多人常常在工作之外的休闲时间与手机“共舞”，这导致颈椎“持续工作”而没有得到适当休息。颈椎的退化速度会加快，可能会出现颈部肌肉劳损、颈椎反曲、椎间盘退变，甚至可能出现严重的症状。如果长期伏案工作或长时间使用手机，不仅对自身健康有害，还会导致颈椎病等疾病。每个人都应该学会适时地放下手机，为颈椎提供足够的休息时间。

坐在桌前的姿势必须是正确的 对于那些长时间低头工作的人来说，他们首先需要保持正确的坐姿：轻轻地仰起头部、挺起胸膛，让身体保持自然的放松状态，并避免长时间低头；颈部稍向前弯，使下颌与胸部尽量贴近，防止颈椎过度前倾和后仰。保持一个固定的姿势大约1 h后，应当适时地调整和改变体位，如果条件许可，可以适当地休息大约10 min。