



磁共振成像技术：脑血管病的早诊利器

▲ 福建省漳州市医院 郑涵

随着生活水平的提高，许多人都开始关注自己的健康问题，尤其是老年人群体，脑血管疾病已成为影响他们生活质量和生命安全的重要因素。而脑血管疾病，包括脑中风、动脉硬化、脑出血等，常常因为早期症状不明显或误诊漏诊，导致患者错过了最佳治疗时机，甚至产生不可逆的后果。那么，如何能够尽早发现脑血管疾病，从而有效地进行治疗呢？答案可能就在现代医学的一项重要技术——磁共振成像（MRI）中。

什么是磁共振成像技术

磁共振成像（简称MRI）是一种利用核磁共振现象进行医学成像的技术与传统的X射线或CT扫描不同，MRI通过强大的磁场和无线电波，能够生成人体内部结构的详细图像，尤其适用于软组织的检查，如大脑、脊髓、肌肉和关节等。MRI设备的工作原理主要基于原子核的磁共振现象，尤其是氢原子核（质子）的特性。整个过程不涉及任何电离辐射，因此非常安全，适合各种年龄段的人群，尤其是对于孕妇和儿童更为适用。

脑血管疾病的种类与危害

1. **脑中风** 脑中风通常分为缺血性脑中

风和出血性脑中风。缺血性脑中风是由于大脑某部分的血液供应中断，导致脑组织缺氧坏死；出血性脑中风则是由于脑血管破裂出血，血液进入脑组织，导致脑细胞受损。

2. **脑动脉硬化** 脑动脉硬化是指脑部动脉内壁发生变厚、变硬，导致血流受限。严重时，可能导致血栓形成或血管破裂，引发中风。

3. **脑动脉瘤** 脑动脉瘤是指脑血管壁局部薄弱膨胀形成的囊状结构，如果破裂，会导致大出血，危及生命。

4. **短暂性脑缺血发作（TIA）** 这是一种症状短暂但极其危险的病症，通常是由于脑部血流暂时受阻，造成短时间的神经功能丧失。尽管症状在数分钟到数小时内自行消失，但其为中风的前兆，需引起高度警惕。

MRI在脑血管病诊断中的应用

1. **早期发现脑部病变** MRI可以清晰显示脑部的结构变化，尤其是在脑血管病早期，许多症状可能还不明显或者出现时已经是中期或晚期。通过MRI检查，医生可以在病变出现的最初阶段就发现病灶，从而做出早期诊断，提前采取措施，防止疾病恶化。例如，MRI可以帮助检测到大脑血管的狭窄、动脉

硬化，甚至是微小的血管破裂。

2. **精确定位病变区域** 与其他影像学检查方法如CT相比，MRI能够提供更为清晰和精确的大脑图像，尤其是在软组织的显示上有明显优势。当出现脑血管病时，MRI可以帮助医生精确地定位病变区域，了解脑组织的损伤程度，进而选择最合适的治疗方案。

3. **评估脑血管病的严重程度** 在脑中风或脑出血等急性病症发生后，MRI能够通过扫描不同区域的扫描，评估病变的范围和严重程度，为治疗方案的制定提供科学依据。通过动态监测病情的变化，医生能够实时调整治疗策略，最大限度地减小脑部损伤。

4. **发现潜在的血管问题** 很多脑血管病如动脉硬化、动脉瘤等，在早期阶段可能没有明显的症状，通过MRI扫描，可以提前发现这些潜在的血管问题，帮助患者及早干预，预防可能发生的中风或其他脑血管意外。

MRI检查过程

1. **准备阶段** 在检查前，患者需要更换医院提供的检查服，去除身上的金属物品，如手表、耳环、眼镜等，过往有金属植入或异物史需告知医生（例骨折术后金属内固定物，髋关节或其他关节置换假体，烤瓷牙，

胚胎移植后真的不能下床吗？别再信这些流言了

▲ 广西壮族自治区妇幼保健院 文茜茜

随着辅助生殖技术的发展，越来越多的人通过试管婴儿迎来了生命的希望。然而，在胚胎移植这个关键环节，很多女性为了“保住宝宝”，小心翼翼地卧床不动，有的甚至连翻身都不敢。今天，就让我们揭开这流传甚广的“胚胎移植后不能下床”的流言。

胚胎移植后到底发生了什么

在体外受精成功后，医生通过细软的移植管把珍贵的胚胎轻柔送入子宫腔，胚胎在母体内经历了怎样精妙的“安家”过程呢？移植后，胚胎需要一个过程才能真正着床：大约需要2~5天，胚胎与子宫内膜逐步建立连接，最终嵌入内膜之中，开始真正意义上的怀孕。

子宫并非我们想象中直上直下的空腔，而是一个前倾前屈的“安全屋”，并且处于盆腔深处，周围有骨盆结构的保护。胚胎被移植后，并不会像一颗弹珠那样在宫腔内“滚来滚去”，而是被内膜表面的绒毛膜温柔包裹。正常走动、日常活动并不会导致胚胎脱落。真正影响胚胎着床的因素，主要是胚胎本身的质量、子宫内膜的状态及体内的激素水平等，而不是简单的体位或活动量。

为什么大家总被“胚胎移植后不能下床”的流言洗脑，“移植后必须卧床三天”“上厕所会冲走胚胎”“侧睡会导致宫外孕”等，这些在患者群中广为流传的说法，为何能如此深入人心？究其原因有以下几点：对未知的恐惧转化为过度保护，试管婴儿技术对大多数家庭而言既神秘又珍贵，且投入巨大，当到胚胎移植这一步时，患者往往会产生必须做点什么来确保成功的心理，而“绝对卧床”这种行为，恰好满足了这种心理需求；对解剖学的误解助长谣言传播；许多患者误将子宫想象成一个“开口朝下的袋子”，担心站立或活动会使胚胎因重力作用掉落；还有成功案例强化错误认知。

现代医学的真相解码

卧床时间与妊娠率无相关性：多项权威研究表明，移植后立即活动与卧床24小时的妊娠结局无统计学意义。长期卧床反而增加风险：医学观察发现长时间保持卧位会导致盆腔充血、腰酸不适，并显著增加便秘和血栓形成的风险，血栓形成后，不仅影响胚胎着床环境，更可能危及母体生命安全；心理因素被严重低估：临床统计显示过度焦虑可使试管婴儿成功率降低，而长期卧床往往会加重患者的紧张情绪，形成“越躺越担心，越担心越要躺”的恶性循环；

胚胎不会因体位改变而“移位”：研究表明胚胎一旦被置入宫腔，其位置主要受子宫内膜环境和自身发育动力影响，与母体姿势无关。

胚胎移植后该怎么做

黄金48小时 移植后的前两日是胚胎定位关键期，在完成移植后可以在医院观察休息10~30分钟，确认没有不适后，便可以正常走动，回家后建议保持正常活动，避免长时间平躺引发盆腔充血。

回归工作？量力而行 如工作性质较为轻松，无重体力劳动或长时间站立，移植后次日可恢复正常工作，但需避免加班熬夜，保证充足睡眠。

注意情绪管理 不要过度紧张、焦虑，保持心情愉悦。

遵医嘱用药 移植后需使用黄体支持药物，可能会引起乳房胀痛、头晕等不适，若出现严重过敏反应或注射部位硬结肿胀，需及时就医调整用药方案，不要擅自停药或更改剂量。

注意观察身体信号 轻微的腹部不适、少量出血都是常见现象，不必过度紧张。但若出现剧烈腹痛、大量出血或其他明显不适，应及时就医。

流言止于科学，相信自己，相信医生，理性对待每一步，才是通往成功怀孕的最佳路径。

结直肠癌早期筛查与预防策略全解析

▲ 广东省韶关市第一人民医院 邹卫强

结直肠癌，这一常见的消化道恶性肿瘤，近年来其发病率和死亡率在全球范围内均呈现上升趋势。然而，通过科学的早期筛查和有效的预防措施，我们完全有可能降低这一疾病的风险，甚至实现早期发现、早期治疗。本文将全面解析结直肠癌的早期筛查方法与预防策略，帮助大家更好地了解并应对这一健康威胁。

结直肠癌的早期筛查方法

1. **结肠镜检查** 结肠镜检查是结直肠癌筛查的金标准。通过一根细长的结肠镜插入直肠和结肠，医生可以直接观察肠道内部情况，发现息肉、肿瘤等异常病变，并进行活检或切除。结肠镜检查不仅能够确诊结直肠癌，还能在癌前病变阶段发现并处理息肉，从而有效预防癌症的发生。建议50岁以上的人群定期进行结肠镜检查，高危人群如有家族史等应更早开始筛查或增加筛查频率。

2. **粪便潜血试验** 粪便潜血试验是一种简单、无创的筛查方法，通过检测粪便中是否存在血液来发现潜在的消化道出血可能。

3. **虚拟结肠镜检查** 也称为CT结肠镜检查，通过CT扫描重建结肠的三维图像，以检查是否存在异常。它是一种非侵入性的检查方法，对于不愿接受结肠镜检查的患者来说是一个不错的选择。其准确性略低于结肠镜检查。

4. **乙状结肠镜检查** 乙状结肠镜检查只检查直肠和乙状结肠的部分，对于这部分肠道的病变具有较高的准确性。虽然它不能观察到整个结肠的情况，但对于那些无法接受全结肠镜检查的患者来说，乙状结肠镜检查仍然是一个有效的筛查手段。

5. **粪便DNA检测** 这是一种新兴的筛查方法，通过检测粪便中的肿瘤DNA片段来发现结直肠癌或癌前病变。这种方法具有较高的特

异性，但敏感性可能较低。因此，它通常与其他筛查方法结合使用，以提高筛查的准确性。

结直肠癌的预防策略

1. **健康饮食** 健康饮食是预防结直肠癌的关键。建议多食用富含膳食纤维的食物，减少高脂肪、高热量、高盐食物的摄入。适量摄入富含维生素和矿物质的食物，有助于增强身体免疫力，预防结直肠癌的发生。

2. **规律运动** 适当的运动可以促进肠道蠕动，有助于清除肠道内的有害物质。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。

3. **控制体重** 保持适当的体重有助于降低结直肠癌的发病率。建议通过合理饮食和适当运动来控制体重。

4. **戒烟限酒** 吸烟和饮酒会增加肠道炎症和癌变风险。戒烟可以减少致癌物质对肠道的刺激，改善肠道微环境。限制酒精摄入，男性每天不超过两杯，女性不超过一杯，可以降低肠道细胞损伤和癌变风险。

5. **定期体检** 定期体检可以帮助及早发现结直肠癌的早期症状，提高治愈率，建议每年进行一次全面的体检。对于有家族史或高危因素的人群，应定期进行肠镜检查。

6. **管理肠道疾病** 对于患有溃疡性结肠炎、克罗恩病等肠道疾病的患者，应积极治疗并定期进行监测，以降低结直肠癌的风险。

7. **注意家族史** 如果家族中有结直肠癌患者，应更加重视预防措施，并及时咨询医生进行风险评估和建议。

结直肠癌虽可怕，但并非不可防、不可治。通过科学的早期筛查，能够及时发现肠道的微小变化，将癌症扼杀在萌芽之中；而积极践行预防策略，则能从源头上降低患病风险，守护肠道健康。