CT和MRI各自的优势

▲内江市第一人民医院 陈希奎

CT和MRI是现代医学中辅助检查治疗并确诊患者疾病的重要检查手段。医生根据CT和MRI结果明确患者病灶，为做出进一步的诊治方案提供有力依据。在百姓看病就医中，大多数患者通常关心是CT和MRI的检查费用，而不是在什么情况下会运用CT？什么情况下会运用MRI，CT和MRI又有哪些区别及优缺点。

认识CT检查与核磁共振MRI

CT是一种常见的医学扫描检查技术，利用X线束对患者身体某部位一定厚度进行扫描，工作原理为探测器接收到患者该部位层面的X线，将其转化为可见光再由光电转化微电信号，经由模拟转换器转为数字，计算机将数字运算处理后存储在计算机磁盘中，经转化每个数字成为由黑到白的小方块，这种不同灰度的小方块便称为像素，排列矩阵后就是我们看到的CT图像。医生常使用CT扫描检查手段为

脑部患者确诊，常说的CT扫描包括平扫CT、增强CT等。

MRI医学影像是利用原子核在磁场内共振产生信号经过重建成像的一种技术，MRI成像可提供更多患者信息，为医生深入了解及诊断疾病带来巨大的应用价值，在世界范围内得到了广泛地推广及应用。MRI医学影像检查不同于其他影像学成像，它可覆盖患者全身位置，准确地反映患者疾病，在诊断过程中具有极大的优越性。MRI成像系统受到数据采集与处理和MR信号两部分影响，MRI的成像设备主要包括：梯度线圈、磁体、供电、设备频率发射器和MR信号接收器。磁体有常导型、永磁型和超导型三种，其中磁场的强度、稳定性和均匀性决定核磁共振成像的图像质量。

CT与MRI的特点解析

CT的主要特点为密度分辨率较高，根

据X线束检查可直接了解患者的器官病变，在检查过程中，患者在不需要移动及更换体位情况下，即可接受安全且迅速的检查。并在较短的短时间内即可为患者作出诊断，可为需要急性抢救的患者争取宝贵的救治时间。CT还具有在短时间内可反复检查的特点，便于及时跟进患者病变的过程，为患者做下一部的诊治作充分的准备。CT扫描检查区别与传统的X线平片影像，对患者检查的部位呈现清晰的影像，明确解剖关系，提升病变的诊断率和检查率。CT适用于神经系统病变、心脑血管病变、胸部及腹部器官病变等疾病检查。在使用CT检查时为了明确患者病变组织与正常组织的密度差别，需要对造影作增强扫描，因而对碘造影剂过敏者、具有严重肝肾功能损害者及重症甲状腺疾病患者，禁用CT检查。

MRI检查虽然应用时间短，但是其优越性显而易见。三维成像和流空效应在

确定患者的病变位置上更为可靠，利用MRI检查具有以下几点优点：核磁成像对人体几乎没有游离辐射损伤，在成像中多个成像参数为医生提供更为丰富的诊断依据。利用MRI医疗诊断对研究人体新陈代谢具有突出贡献。同时，通过对磁场的调节可以选择所需的剖面，为诊断提供其他成像无法实现的横断面成像、冠状面成像及矢状面等不同成像模式。MRI检查适用于颅脑疾病、脊髓空洞症、脱髓鞘病变等相关疾病，在运用MRI检查过程前，需要对患者身体佩戴及随身携带的金属物品进行摘除，否则会影响磁场的均匀性，给成像准确率的干扰。

临床检查上，CT与MRI各有优缺点，医生会根据不同病种，结合患者自身情况优选最佳的检查方式，让患者获得最准确的检查。有了准确的检查，才能进行针对性的治疗，所以患者要配合影像科医生。

生活中的保健方法

▲成都市青白江区中医医院 段定山

随着生活水平的提高，人们越来越注重养生。很多人认为多吃保健品就能健康长寿，其实在中医看来，生活中很多地方都是养生，把这些做好了比吃一些保健品还管用。

饮食养生

中医认为药食同源，做好饮食就是一种养生。《黄帝内经》中提出，五谷为“养”，五果为“助”，五畜为“益”，五菜为“充”；隋《黄帝内经太素》提出“用之充饥，则谓之食；以期疗病，则谓之药”；《千金要方》《太平圣惠方》皆有“食治”章。具体来讲包括：

五谷：五谷杂粮体积大、热量低，吃五谷能获得饱腹感，避免摄入过量。五谷粗粮富含膳食纤维，能促进人体新陈代谢，排除体内垃圾、毒素，减少脂肪，降低血糖，提高免疫力，预防心脑血管疾病。

五果：五果即“李、杏、桃、栗、枣”，但也泛指一切果品，它们都辅助五谷杂粮。例如柿饼，味甘，性平微温，可以生津利咽、润肺止咳，还可以止血。大枣味甘性平，入脾、心、胃经，能够补中益气、养血安神、调和药性。胡桃仁味甘涩，性温，入肾、肺、肝经，能够润肠通便、温肺定喘、补肾益精。梨味甘微酸，性凉，入肺、心、胃经，能够生津润肺、清热降火、止咳化痰、去燥养血生肌。

五畜：中医诞生于食物匮乏的年代。畜肉美味，又能补充营养。猪肉能够滋阴润燥、补肾养血益气；鸡肉则可温中益气、补精填髓。以羊肉为主要原料的“八珍汤”，以腌韭菜为引，由羊肉、长山药、莲菜、黄芪、黄酒、酒糟、煨面、良姜八种食品熬成，温补不腻，可用于老人养生。

五菜：五菜即“韭、薤、葵、葱、藿”（李时珍《本草纲目》）。蔬菜可以疏通肠道、经络，补充营养。例如韭菜，味辛

性温，入肺、肾、肝、胃经，可以补肾温中、行气散瘀，还能解毒。白菜味甘性凉，入胃、肺、大肠经，可以解热除烦、生津止渴、清肺消痰、通利肠胃。冬葵即冬苋菜、滑菜，能够清热利湿。白萝卜辛甘性凉，入肺、脾、大肠、胃经，能够解渴、利尿、消食、下气、止血、化痰。

运动养生

中医早在隋朝就提出运动疗法，古人创造了八段锦、五禽戏、太极拳等运动。现在研究发现，这些运动对慢性病有很好的疗效，比如八段锦在2型糖尿病临床防治中效果就很好。

每个女性都会经历绝经期，并常常出现潮热、失眠、心烦等症状，这些症状通过一些运动也能减少。首先，围绝经期妇女应循序渐进地做有氧运动，如打羽毛球、慢跑、快走等，运动时心率应低于每分钟130次，每次运动应超过30分钟，一周至少运动5次。其次，围绝经期妇女饮食应低胆固醇、低脂、低糖，及时补充钙、铁、维生素、蛋白质，少吃动物内脏；饮水应少量多次地慢慢喝，每天总量超过2000毫升，早晨空腹时饮用300毫升白开水。

很多中老年人往往膝关节都会出现问题。膝关节的稳定来自软组织而非骨骼，因此一些训练能够改善膝关节状况，如提膝护膝方法。首先用双手节奏均匀、力度适中地拍打膝关节30次；然后靠墙练桩40到60秒一组，要求收腹、背部贴墙，抱臂，膝盖不过脚尖，一共做三组，大小腿分开的角度依次为175°、160°、145°；最后弓步行走，也是三组，要求练习时挺胸收腹，自然摆臂，三组练习中向前迈步时的大小腿的角度均同上一项练习，膝盖也不要超过脚尖，后面的腿要伸直，两脚尖都要朝前。通过这些练习，能很好地延缓衰老，保持健康。

肺炎的预防与治疗

▲攀枝花米易县中医医院 彭利刚

肺炎是临床上比较常见的疾病，发病率较高，在大部分人看来肺炎可能就是普通的疾病，但事实上在全球范围内每天有数百万的患者因为肺炎丧失生命，肺炎的严重性由此可见一斑，在医疗技术高度发达的今天，肺炎仍是造成人类死亡的重要疾病之一。肺炎主要指的是终末气道、肺间质以及肺泡的炎症，主要由病毒、真菌、细菌以及非典型病原体所导致。另外，放射线以及吸入性异物也会引发肺炎，在肺炎患者群体中以细菌性肺炎最为常见，大约占80%。

肺炎一般发病较急，大部分患者发病与淋雨、受凉、劳累等因素有关，超过30%以上的患者在患病之前存在上呼吸道感染的情况。发病期间患者会出现咳嗽、头痛、食欲不佳、肌肉酸痛以及体温上升等，部分患者的体温可能会高达40℃。最为典型的症状是咳嗽、咳痰，发病初期一般为刺激性的干咳，随着病情加重会咳出粘液痰或者带血丝痰。患者胸部会出现疼痛的症状，并随着咳嗽可放射至肩部、腹部。

肺炎的治疗

肺炎一般都是病原体感染，首选抗感染治疗，就是我们平常说的抗生素治疗。根据不同的病原体感染，需要选择不同的抗感染治疗。因而需要进行抽血检查、痰液性检查，但总体而言，这些方法对于找到确切的病原体并不是特别精确。

一般肺炎患者采用抗感染治疗即可，不必使用肾上腺皮质激素。如果患者存在以下几种情况：中毒症状明显、并发脑水肿、感染性休克、中毒性脑病、呼吸衰竭等，除了采用抗生素药物进行抗感染治疗以外，还需要在短期内采用肾上腺皮质激素进行治疗。

采用药物治疗后，在48或者72小时需要对患者的治疗效果进行评估，如果患者体温开始下降并趋于正常、各项症状有

所改善、白细胞降低或者已恢复正常则说明患者的治疗取得了一定的效果，坚持治疗即可。如果患者在72小时后各项症状没有明显的改善，则需要考虑是否存在以下情况：一是患者服用的药物是否未能有效覆盖病原体，或者病原体的耐药性比较强；二是患者的病原体比较特殊；三是患者是否出现并发症或者其他影响治疗效果的因素；四是疾病被误诊。通过相应的检查和分析，明确治疗无效的原因，及时调整治疗方案和用药方案。

肺炎的治疗周期根据患者的病情不同而不同，如果患者的病情相对较轻，治疗7-10天后大部分患者的病情都会有明显的改善；如果患者病情比较严重，是由细菌、真菌引起的感染，则治疗时间比较长，少则10-15天，多则可能需要20多天。

肺炎的预防

既然肺炎对身体伤害这么大，那如何预防呢？

(1)平时要注意关注天气变化，在降温以及季节交替的时候注意防寒保暖，适当的增添衣物，避免感冒，尤其是体虚和免疫力不强，更加需要注意。

(2)如果有吸烟的习惯，要尽早戒烟，平时在生活工作中要注意避免吸入粉尘或者刺激性气体，尤其是在特殊环境中工作的人群，要注意做好相应的防护措施。如果当地的空气污染比较严重，出门要注意戴好口罩。

(3)冬春季节是流行性感冒高发的季节，要注意适当的减少外出，不要去人群密集的公共场所，如果要去，要注意做好防护措施。

(4)饮食上要注意多吃新鲜的水果蔬菜，适当补充维生素A，吃饭时要细嚼慢咽，避免失误呛入肺。

(5)加强锻炼，养成平时运动的好习惯，无论是哪个年龄阶段的人群，都可以选择适当的运动方式锻炼身体，这有助于增强体质，提升机体免疫能力，良好的身体素质和强大的免疫能力对于预防肺炎具有极大的帮助。