

注意！做影像检查前知道这些很重要！

▲ 四川省简阳市人民医院 邓娟

影像检查是患者确诊疾病的一项重要检查，它可以检测出患者疾病的严重程度、病程、以及分期，从而有利于医生做出诊断及临床治疗方案。放射检查常见的有X射线、CT、核磁共振（MR）等。由于检查方法多种多样，检查前的准备也有所不同，其中CT和X射线检查都具有一定的辐射，为了保障患者的健康安全，保证检查结果的准确性，就让我们一起看看做影像检查前需要做哪些准备及注意事项吧。

X射线检查 检查前，需要把身上的饰品或金属物品摘掉，如项链、手链、耳环、钥匙、金属腰带等，衣服应避免带有金属装饰物或金属丝线，避免给医生的诊断带来影响，造成误诊。

来检查时坐在椅子上等候，不可以挤在检查室门口，更不能随意进入检查室内，以防电离空气对身体产生危害；放射机房在工作时，机房上方指示灯红灯开启，防护门是关闭的，证明此时室内属于工作状态正在曝光，千万不可进入，防止射线漏出对身体造成伤害。

银屑病的皮肤护理方法

▲ 商丘市第五人民医院 李盼盼

“秋天真令人头疼，看着皮肤干燥地和一个老树皮一样。”正感慨着，一旁的同事温婉（化名）说，“可不，这几天感觉自己皮肤干干巴巴的，用了很多磨砂膏和身体乳都不管用，还越来越严重。”

一看吓一激灵，这肯定不是普通的皮肤干燥。“你看这怎么还有点掉皮了！你不会是蛇精吧，现在要蜕皮了。”这样打趣道，不过还是劝温婉去了一趟医院看看。

隔天温婉哭着给我打电话，我拿起外套就去医院找她，温婉说：“大夫说我这是银屑病，我问大夫应该怎么办，大夫说，其实这种皮肤病是比较常见的，配合药物治疗痊愈没问题的。”

要保证不复发，让我们自身皮肤的免疫力强起来才行。现在人们的生活水平提高了，对自己肌肤的重视程度也越来越重视，一些身体乳和磨砂膏都很受年轻女性们欢迎的，但是这些东西是不能乱用的，有的人天生皮肤是比较敏感的，小则过敏大则荨麻疹，更别说你朋友是银屑病患者了，也不能乱用。温婉也是哭着问大夫自己应该怎么护理皮肤。

医生说：“银屑病患者首先就要关注皮肤的清洁，我们也看到了，这皮肤和碎屑一样，要先清洁和皮肤表面的皮屑，让我们的皮肤毛孔透气。其次就是要做好保湿工作，就是我们常说的，让肌肤喝饱水。尤其是现在是秋季，皮肤干燥就会导致银屑病病情加重。”记住以下几个银屑病皮肤的护理方法，让你不再焦虑银屑病！

清洁护理

对于银屑病患者来说经常就会陷入一个误区，就是觉得自己皮肤上的碎屑只要通过一些磨砂膏或者是多洗一洗就好了，这是错的，过度清洁我们的皮肤是会造成我们皮肤角质层受损，尤其是对于一些磨砂膏来说，是会有一些大颗粒直接和我们的皮肤接触，你用起来觉得有点刺痛，以为是为起作用了，其实是给皮肤造成了二次

检查时，按照医生的指令保持相应的体位，曝光时体位要保持静止状态，不可随意扭动身体，以保证胶片的质量；对于不能合作的儿童或老年体弱病人需陪伴人员扶持，受检者时应穿戴防护用具，以免照射。

儿童、孕妇应避免X射线照射。胎儿对X射线非常敏感，尤其是妊娠早期的胎儿，接受X射线照射有诱发畸形的风险，如果必须要进行检查时，应当权衡好利弊，与医生说明情况，患者腹部盖上铅衣，防止性腺和胎儿接受过量的射线。

拿到检查结果后应立即离开检查室，影像学检查资料应妥善保管，以便下次复查时对比。

X射线对人体的伤害具有累积性，所以短时间内禁止反复接受检查。

CT检查（增强CT） 检查前，需去掉有关部位的金属物品及金属衣物，进行头部CT检查时，需去除假牙、耳饰、头饰、项链等带有金属成分的物品；进行胸部CT检查时，需去掉项链、衣服上金属拉锁等物品；进行腰椎部、腹腔部CT检查时，需去

掉皮带、拉锁等物品，防止造成金属伪影，影响诊断结果的准确性。

进行腹部平扫CT检查的患者，遵医嘱要求喝水的就必须喝水，携带饮用水前来检查。1周内进行过消化道造影检查的患者，不宜进行腹部CT检查，会影响CT的图像质量；做检查时，切记保持身体平稳，根据医生指令配合吸气或者呼气、憋气等。

妊娠期妇女及备孕的女性患者不建议进行CT检查。如有特殊情况，需签字确认。

除普通CT外还有增强CT，做增强CT扫描时，患者需注射含碘对比剂，该对比剂会对人体产生不良反应，但是不良反应因人而异，每个人的表现程度也会不一样，如果患者目前患有甲状腺功能亢进、患有重症肌无力、对碘对比剂过敏、妊娠期以上四种情况是不宜做此项检查的。检查当日早上患者应采用少量流食和饮水，禁止吃固体食物，检查时携带500-1000ml水，检查后需在4小时-24小时内大量饮水，以加速碘对比剂的排泄。检查30分钟后再离开医院，如出现身体不适等不良反应应立即就医。

预防心血管疾病有妙招

▲ 河南省原阳县人民医院 王晓婧

秋冬季节是心血管疾病好发的季节，特别是既往有相关疾病的老年人更是高危人群，但是由于饮食作息不规律，心血管疾病患者也越来越趋向年轻化。其“四高一多”，即发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、并发症多的特点，已然成为“人类健康杀手”，让人不得不重视起来。心血管疾病有哪些危害？预防心血管疾病又有哪些方法？

心血管疾病的危害

引发不适症状 心血管疾病可导致血液循环出现问题，直接影响机体器官、组织氧供，导致疲乏、头晕、呼吸困难、消化不良、胸闷、昏厥等局部或全身不适。

导致靶器官损害 心血管疾病严重，可引发对应靶器官出现不可逆的器质性病变，比如冠心病、脑梗死、肺梗死、肾梗死等。特别是，长期高血脂形成动脉粥样硬化时，冠状动脉内血流变小，血管管腔变窄，注入心肌的血量减少，导致冠心病，发病时会引起心肌梗死，甚至出现急性心力衰竭、恶性心律失常或猝死，危及患者生命。

改变体内环境 心血管疾病容易使大量脂质蛋白游离在血浆中，会增加机体耗氧量，并通过氧化作用，形成脂质氧化自由基，游离在血浆中，使人体体液酸化，容易受病毒细菌侵扰，并影响骨质钙的分解游离，导致缺钙和骨质疏松，同时也会使正常细胞死亡、衰老，导致人体衰老，细胞功能损伤。

预防心血管疾病的方法

注意饮食 （1）低盐饮食：高盐饮食会增加动脉硬化风险，也会引起水潴留，使血管细胞水肿，让血管腔变窄，血压升高，进一步增加心血管疾病风险，因此平时要少吃腌制食物。

（2）低糖饮食：糖分摄入过度，会导致糖代谢异常，进而影响脂质正常的合成和分解，引起血脂紊乱。因此在日常饮食中，

磁共振（MR）检查 检查前，患者和随行人员需去掉随身携带的电子产品、各种银行卡、手机、钱包、手表等，患者身上不可以携带金属物品，如头饰、假牙、眼镜、项链、还有金属纽扣的衣服、内衣等。

患者如不能自行走路，需用磁共振专用轮椅或无磁检查床，不可推普通轮椅、检查床、担架进入磁共振（MR）检查室。

患者及陪检人员如有安装心脏起搏器、胰岛素泵、血管内金属支架、动脉瘤夹（非顺磁性如钛合金除外）、血管术后金属支架、人工心脏瓣膜、人工角膜、金属假肢等情况的严禁进入磁共振检查室。

磁检查时会有噪音，此时患者应尽量放松心情，可为患者带上耳塞以保护听力。

随着近年来医学影像技术的飞速发展，影像检查可以大大提高医生的诊断率和治疗效果，所以影像射检查尤为重要，以上就是做影像检查前的准备工作和注意事项，希望对您有所帮助。

要增加全谷物类摄入，减少游离糖摄入。

（3）低脂饮食：高油高脂饮食会让血液中的甘油三脂、胆固醇等含量升高，增加血液黏度，日常饮食要以鱼肉、瘦肉等为主。

（4）忌烟酒：烟中的有害物质会损伤血管内皮，导致血管痉挛，增加动脉粥样硬化的风险；酒精会损伤心肌细胞，长期大量饮酒可使血液中血小板增加，进而导致血流调节不良、心律失常、高血压、高血脂，使心脑血管病更容易发生。

（5）补充维生素和膳食纤维：维生素C的抗氧化能力可减少自由基对血管内皮的影响、减少血液中胆固醇的含量，对于预防心血管疾病非常有帮助；而膳食纤维可以减少胆固醇的吸收，加快胆固醇排出，同时还能减少钠和脂肪的吸收。因此平时要多吃水果和蔬菜。

坚持锻炼 坚持适量的体育锻炼，可以锻炼心肺功能，促进血液循环，还能提高免疫力，保持体重正常，从而预防“三高”和心血管疾病。运动强度要在个人承受范围，最好可以达到中等强度，可以进行打球、跑步、游泳、跳绳、跳操等运动。

合理作息 保持规律作息，避免熬夜，每天睡眠时间保持在6~8小时，可以维持血管的健康性和自愈性，预防心血管疾病的发生。

注意保暖 关注天气预报，及时增减衣服，尽量避免机体受到温度变化的刺激引起血管问题，导致心血管疾病。

控制“三高” 高血压会加重加速动脉血管硬化；高血糖会造成动脉血管内皮发炎；高血脂增加血管内类脂质物质，都会导致血管内产生更多的斑块，引发心血管疾病。因此对于心血管疾病的患者切记不能随意停药，一定要在医生指导下坚持按时用药，控制血压、血糖、血脂在正常范围，并定期进行检测，以防出现异常。

心血管疾病的预防，离不开健康的生活方式，因此我们平时一定要注意改正一些不良的生活习惯，从而保持心血管健康，拥有一个健康的身体。