

低剂量胸部CT在健康体检及肺癌普查中的应用

□沈旭峰

随着医学影像技术在临床上的广泛应用,CT(计算机层析成像)扫描越来越普遍。由于CT扫描中所用的X射线剂量较大,受检者在一次常规胸部CT扫描中所吸收的剂量是普通胸部X射线检查的10倍~100倍,这使得医务人员以及患者不得不接受较大剂量的辐射,容易影响身体健康。研究发现,接受辐射的剂量越大,罹患放射相关疾病的概率就越大。国际放射防护委员会的调查研究结果表明,辐射可使受检者的癌症发生率上升。

如何在降低辐射剂量的同时

在口腔中,有一种常见但易被忽视的疾病——牙髓炎。它不仅会引发剧烈的疼痛,还可能導致牙齿缺失。那么,什么是牙髓炎?它是如何发生的?我们又该如何预防和治疗呢?下面,我们一起来揭开牙髓炎的神秘面纱吧。

牙髓炎是指牙髓组织发生的炎症。牙髓是一种位于牙齿内部的软组织,富含神经和血管,负责提供营养,有感觉功能。牙髓发生细菌感染或受到物理损伤或化学刺激时,可能会出现炎症。

牙髓炎的发生与多种因素有关。其中,最常见的原因是龋齿。细菌会在牙齿表面形成菌斑,并产生酸性物质。这些酸性物质会逐渐腐蚀牙齿的硬组织,形成龋洞。随着龋洞越来越深,细菌会侵入牙髓内部,引发炎症。

现代社会,随着生活节奏的加快和饮食结构的变化,糖尿病已经成为一种常见的慢性疾病。糖尿病是一种由多种原因引起的以高血糖为特点的代谢性疾病,如果未得到及时有效的治疗,会出现并发症,严重影响患者的身体健康与生活质量。其实,通过科学的管理和日常护理,糖尿病患者可以控制好血糖,不发生相关并发症。本文将告诉您保持血糖稳定的秘诀,并为糖尿病患者提供护理指南。

要实现血糖稳定,先要了解血糖的“敌人”。高糖食物、压力大、缺乏运动等是血糖的“敌人”,而均衡饮食、适量运动及良好的心态则有助于血糖稳定。

我们先从饮食管理谈起。饮

又能保证诊断质量,是医生多年来关注的重点。1990年,学者提出了低剂量CT扫描的观点。近年来,国内外大量研究结果表明,低剂量CT扫描可以最大限度减少受检者接受辐射的剂量。一般认为,受检者所接受辐射的剂量较常规剂量降低20%以上,才能确定为有效剂量降低。

肺癌是临床上一种常见的、致死率极高的恶性肿瘤。以前,胸部X射线检查是最常见的诊断方式,但是这种检查敏感度低,很难发现密度较低或直径较小的肿瘤,致使医生在诊断过程中非常

容易出现漏诊情况。想要全面提升肺癌的治愈率,控制肺癌的死亡率,需要做到早发现、早治疗。因为CT扫描是横断面扫描,无组织前后重叠,所以在发现肺内小结节方面有较高的敏感度。同时,CT扫描的密度分辨率高,对发现的肺内病变的定性诊断有很大帮助。但是,常规CT扫描的辐射剂量较高,不适用于普查,而进行胸部低剂量CT扫描是一种较好的解决方案。胸部低剂量CT扫描在发现肺内结节时,其敏感度以及特异度并无较大下降,而辐射剂量却大幅降低,具有明显

的优势。

胸部低剂量CT扫描是近年来广泛应用于早期肺癌筛查的一种影像学检查手段。胸部低剂量CT扫描遵循国际放射防护学最优化原则,通过合理优化扫描参数,大幅降低辐射剂量,而不影响诊断质量。相关研究结果表明,与常规CT扫描相比,虽然胸部低剂量CT扫描可以使受检者接受的有效X射线辐射剂量降低约60%,但是图像的清晰度及质量无显著差异,对早期肺癌有重要的筛查作用,既能满足临床诊断要求,又能减少对受检者的辐射。

牙髓炎的预防和治疗

□戴海燕

症。此外,牙外伤、牙齿磨损、牙齿发育异常等也可能导致牙髓炎。

牙髓炎的症状主要为牙痛。这种疼痛通常是持续性的,并且可能会放射到头部、面部或者颈部。除了牙痛,患者还可能出现牙齿敏感、咀嚼困难、发热等症状。牙髓炎进一步发展,可能会导致牙髓坏死,进而引发根尖周炎,造成牙齿松动甚至脱落。

对于牙髓炎,医生通常会根据患者的症状、口腔检查及X射线检查结果进行综合分析,然后

得出诊断结果。通过这些检查,医生可以了解牙髓炎的程度和范围,从而制订合适的治疗方案。

治疗牙髓炎的方法主要取决于炎症的严重程度。对轻度牙髓炎可以进行药物治疗,如服用抗生素和消炎止痛药,以控制感染和缓解疼痛。同时,医生还会建议患者改变口腔卫生习惯,加强牙齿清洁。

如果牙髓炎已经发展到中度或重度,可能需要进行根管治疗。根管治疗是一种常见的牙髓炎治疗方法,其原理是去除发生病变的牙髓组织,清洁和消毒根

管系统,然后填充、封闭根管,防止细菌再次侵入。在根管治疗后,患者通常需要进行牙齿修复,如安装牙冠或牙桥,以恢复牙齿的功能和美观。

除了药物治疗和根管治疗,对于一些严重的牙髓炎病例,可能需要采取其他治疗措施,如牙髓切断术和牙髓摘除术。牙髓切断术是将牙髓暴露部分切除,以减轻牙髓组织的炎症。而牙髓摘除术是完全摘除牙髓组织,然后进行后续的牙齿修复。

预防牙髓炎的关键在于保持

得了糖尿病 患者该怎么做

□谭海霞

食管理对于糖尿病患者来说,是一件非常重要的事情。糖尿病患者需要精心选择低血糖生成指数食物,如全麦面包、燕麦等,它们能够缓慢释放糖分,避免血糖波动太大。同时,富含膳食纤维的食物如新鲜的蔬菜和水果,不仅能帮助控制饥饿感,还能减缓糖分吸收。此外,合理分配每餐的碳水化合物,也是保持血糖稳定的有效手段。

运动对于糖尿病患者来说,既是治疗也是预防措施。规律的体力活动可以增加胰岛素敏感性,帮助降低血糖水平。无论是

快走、游泳还是练瑜伽,只要持之以恒,每周至少进行150分钟的中等强度运动,就能获得显著的效果。当然,避免过度运动导致低血糖,也同样重要。

除了饮食和运动,心理状态也很重要。压力和焦虑会促使身体分泌应激激素,这些激素能够提高血糖水平。因此,糖尿病患者需要放松心情,可以尝试冥想、深呼吸,或者和家人朋友交流、一起玩,来减轻心理压力。

在日常生活中,糖尿病患者要养成监测血糖的习惯。糖尿病

患者可以使用血糖仪,及时了解血糖变化,同时根据血糖数据调整饮食和运动计划。此外,糖尿病患者可以定期到医院进行糖化血红蛋白检测,让医生评估血糖控制情况。

在药物管理方面,糖尿病患者应严格按照医嘱服用降糖药物。不同类型的降糖药物有着不同的作用机制,有的刺激胰腺分泌更多的胰岛素,有的可提高身体对胰岛素的敏感性。糖尿病患者应做好服药记录,包括药名、剂量、服药后血糖水平及尿糖检查结果、用药时的饮食情况等,便于

医生调整用药方案。正确使用降糖药物,可以帮助患者更好地控制血糖。

综上所述,血糖稳定的秘诀在于综合管理,涉及饮食、运动等多个方面。每一位糖尿病患者都应该成为自己健康的“首席运营官”,运用这份护理指南,对自己负责,科学管理血糖,享受高质量的生活。记住,得了糖尿病并不是生活的终点,而是一个新的开始,一个更加注重健康和生活方式的开始。

(作者供职于山东省东营港港医院)

心律失常的应对办法有哪些

□李颖

心律失常是一种常见的心血管疾病。心律失常指的是心脏的电信号发生异常,导致心脏跳动不规律。这种状况可能偶尔发生,也可能持续发生。了解心律失常及其应对方法,对于身体健康至关重要。

心律失常的种类

心律失常有多种类型,常见的是心房颤动(房颤)和室性期前收缩。房颤是指心房不规则颤动,使心脏无法有效泵血。室性期前收缩是在窦性激动尚未到达心室之前,心室中某一起搏点提前发生激动,引起心室除极。室性期前收缩可能会导致心悸和胸

闷等症状。

心律失常的病因

心律失常的病因包括遗传因素、心脏相关疾病、内分泌失调、药物副作用以及不良的生活习惯等。了解心律失常的病因,有助于预防和早期干预。

心律失常的应对办法

在治疗前,患者要做电生理检查。电生理检查是一种无创的检测方法,通过刺激心脏来检测发生心律失常的原因。

药物治疗:对于症状较轻的心律失常,药物治疗是一个常见的选择。抗心律失常药物可以缓解症状,但长期使用可能有副作用

用。因此,药物治疗应在医生的指导下进行。

非药物治疗:对于药物治疗无效或不适合进行药物治疗的患者,非药物治疗是一个选择。非药物治疗包括导管消融、植入心脏除颤器等。

导管消融是通过导管将电流传递到心脏,以消除异常电信号的源头。

植入心脏除颤器后,可以在心脏发生严重心律失常时自动除颤。

生活方式的改变:保持良好的生活习惯是预防和治疗心律失常的重要手段。这包括合理饮

食、适度运动、控制体重、戒烟限酒等。此外,避免过度劳累和精神压力大也是预防心律失常的重要措施。

定期检查:对于有心律失常家族史或发病风险较高的人群,可以定期进行心电图检查。通过早期发现和干预,可以降低心律失常的发生率,减少心律失常对身体健康的危害。

心理支持:心律失常可能导致焦虑、抑郁等心理问题,而这些心理问题会加重病情。因此,心理支持对于患者的康复至关重要。

患者可以和专业的心理咨询师或医生进行交流,学习应对方

法,有助于减轻心理压力,提高生活质量。

健康教育:了解心律失常的预防方法、治疗方法以及自我监测方法,对于患者来说非常重要。通过参加健康教育课程或讲座,患者可以获得更多关于心律失常的知识,提高自我管理能力和预防意识。

总而言之,心律失常虽然是一种常见的心血管疾病,但是通过科学治疗和保持健康的生活方式,大多数患者可以有效地控制病情并改善生活质量。重要的是,患者要保持积极乐观的心态,听从医生的建议,定期进行检查,达到预防和早期干预的目的。同时,患者应积极参与健康教育活动,提高对心律失常的认识,以便更好地应对心律失常。

(作者供职于河南省商丘市第一人民医院)

康复治疗的时机和方法

□林国菊

现在,人们越来越关注如何让身体更健康。在疾病的治疗过程中,康复治疗扮演着至关重要的角色。康复治疗不仅能够帮助患者恢复身体功能,还能够提高患者的生活质量,让患者更快地回归正常生活。

康复治疗的重要性

康复治疗是一种通过物理疗法、运动疗法、言语疗法、职业疗法等,帮助患者恢复或改善身体功能的治疗方法。它的主要目的是帮助患者尽快恢复正常的的生活和工作。康复治疗可以帮助患者恢复身体功能,减轻疼痛,提高生活质量。康复治疗不仅关注患者的生理健康,还关注患者的心理健康。康复治疗会

通过心理疏导、心理治疗等方法,帮助患者建立信心,积极面对疾病。康复治疗可以帮助患者提高社会适应能力,使患者更好地融入社会。

康复治疗的方法

物理疗法是利用各种物理因素如热、光、水、电等来改善患者的局部血液循环,缓解疼痛和促进炎症消退的康复治疗方法。例如,热敷可以促进局部血液循环,加速代谢废物的排出;冷敷则可以减轻局部炎症和肿胀。此外,电疗和磁疗等可以刺激神经和肌肉,促进其功能恢复。

运动疗法是通过有针对性的运动训练帮助患者恢复关节活动度、肌肉力量和协调性的康复治

疗方法。运动训练包括被动关节活动、主动关节活动、肌力训练和平衡训练等。通过运动训练,可以提高患者的运动能力,使他们更容易完成日常生活动作和日常活动。

言语疗法是采用发音训练、言语训练和认知训练等手段,改善和恢复患者言语功能的康复治疗方法。言语治疗师会评估患者的言语障碍程度,并制订相应的治疗方案,通过一系列训练,帮助患者克服言语障碍,提高交流能力。

职业疗法是通过模拟日常生活和工作环境,帮助患者恢复日常生活技能和工作技能的康复治疗方

法。职业治疗师会根据患者的具体情况和需求,设计个体化的训练计划,帮助患者掌握使用工具、烹饪、穿衣等基本技能,提高他们的生活自理能力和社会适应能力。

心理疗法是通过心理咨询、心理疏导等方法帮助患者调整心态,建立信心,积极应对疾病的康复治疗方法。心理治疗师会倾听患者的内心感受,提供情感支持和建议,帮助患者树立战胜病魔的信心,同时教患者一些应对压力和焦虑的技巧,如放松训练、冥想等。

康复治疗的时机

康复治疗应尽早开始。患者在身体条件允许时,应尽快进行康复治疗,避免长时间卧床导致

肌肉萎缩和关节僵硬。及时进行的康复治疗,可以促进血液循环,加快伤口愈合,减少并发症的发生。若有关节炎、慢性腰腿痛等慢性疾病,患者应坚持进行康复治疗,以缓解症状,提高生活质量。

总而言之,康复治疗对于患者的身体恢复具有重要意义。通过及时治疗、科学治疗,患者可以更快地恢复身体功能,提高生活质量,实现“康复早行动,生活更自如”的目标。让我们共同努力,为患者提供更好的康复治疗服务,帮助他们重获新生。

(作者供职于山东省济南市第四人民医院)

在生活中,美食能带给我们快乐和安慰。然而,吞咽障碍如一道无形的屏障,让人无法享受美食,让人痛苦。本文将带您了解吞咽障碍的原因、影响,以及如何通过科学的护理方法逐步“战胜”吞咽障碍,重新找到美食带给我们的快乐和安慰。

吞咽障碍是指食物从口腔运送至胃的过程出现障碍的一种疾病。它可能是由于神经、肌肉或结构性问题导致的。想象一下,如果食管像一条河流,那么吞咽障碍就好比河中的堰塞湖,让河水无法顺利流动。

为什么会发生吞咽障碍? 吞咽障碍是由多种因素引起的。例如,卒中或神经系统疾病会影响控制吞咽的肌肉的协调性;食管炎或食管癌等疾病会造成食管管腔狭窄;老年人由于肌肉力量减退,容易出现吞咽问题。

吞咽障碍不仅影响营养摄入,还可能引发误吸,即食物或液体误入气管,导致呛咳甚至肺部感染。此外,长期吞咽障碍还会给患者造成沉重的心理负担,影响患者的心理健康。

卒中后吞咽障碍是营养不良的独立危险因素。卒中后伴发的吞咽障碍会大大提高患者发生各种感染的概率、卒中复发率和病死率,是导致卒中后不良结局的重要因素。吞咽障碍和营养不良关系密切,吞咽障碍明显影响患者的营养状况,营养不良又可通过神经肌肉功能障碍加重吞咽障碍。

吞咽障碍患者进行康复治疗,目的是通过改善吞咽机制、增强相关肌肉的力量和协调性,以及调整饮食方式,让自己能够安全、有效进食。当然,在进行吞咽障碍康复治疗之前,需要对患者的吞咽功能进行评估。通过评估,护理人员可以了解患者的吞咽障碍程度,为其制订个体化的康复计划。

根据患者的具体情况,护理人员会制订科学的饮食计划。对于吞咽困难的患者,可以注意吃软食、流食等易于吞咽的食物。同时,护理人员还会注意食物的温度、质地和口味,以提高患者的食欲和吞咽舒适度。

吞咽训练是吞咽障碍康复治疗的一个重要环节。通过一系列训练,如吞咽练习、呼吸控制、颈部肌肉锻炼等,可以帮助患者改善吞咽功能。吞咽训练可以在护理人员的指导下进行,也可以在家中

进行。吞咽障碍患者经常有焦虑、抑郁等心理问题。护理人员会提供心理支持,对患者进行心理疏导,帮助患者建立战胜疾病的信心。心理支持是康复治疗过程中不可忽视的一个环节。

当然,康复治疗不能一蹴而就。患者要有耐心和毅力,就像登山一样,每一步都要踏实、稳健。患者家属的支持和鼓励也至关重要,他们是患者前进的动力。患者家属可以多学习如何准备适宜的食物、正确的喂食技巧,以及发生紧急情况时如何处理,帮助患者更好地生活。

总而言之,吞咽障碍虽然是一个病因复杂的疾病,但是通过科学的护理和康复训练,患者可能会康复。让我们迎接美食的到来,让每一顿饭饭都成为生活中的“小确幸”,让每一口食物都充满幸福的味道。

(作者供职于山东省淄博市沂源县中医医院)

拔除智齿的原因和相关注意事项

□李迎春

智齿又叫第三磨牙。由于其生长位置特殊,往往容易引发各种口腔问题,如智齿冠周炎、牙齿拥挤等。本文将详细介绍智齿的生长特点、常见问题以及拔除的相关知识,帮助大家更好地了解和应对智齿之痛。

智齿的生长特点

智齿通常位于口腔的两侧最深处。智齿的萌出时间较晚,一般在18岁~25岁。由于现代人类的颌骨逐渐缩小,智齿生长的空间变得越来越有限,这导致智齿在生长的过程中容易出现各种问题。

智齿会引发的问题

智齿冠周炎:在生长的过程中,由于智齿的生长空间不足、位置不正等,容易引发智齿冠周炎。智齿冠周炎的主要症状包括牙龈肿痛、颌面部肿胀、吞咽困难、张口受限,甚至发热等。

牙齿拥挤:由于智齿的生长位置特殊,容易挤压相邻的牙齿,导致牙齿拥挤。这不仅影响美观,还可能引发龋齿、牙周病等口腔问题。

食物嵌塞:智齿与邻牙之间的缝隙较大,容易引发食物嵌塞。这不仅影响口腔清洁,还可能加重智齿冠周炎等口腔炎症。

为什么要拔除智齿

智齿冠周炎反复发作:对于智齿冠周炎反复发作的患者,拔除智齿是解决问题的根本方法。

智齿位置不正:对于位置不正的智齿,即使没有出现炎症,也建议拔除。因为位置不正的智齿容易挤压相邻牙齿,引发口腔问题,保证口腔健康。

(作者供职于河南省民权县人民医院)

吞咽障碍的病因和康复治疗

□张莉