

为什么做完CT检查后 医生会叮嘱“多喝水”

□刘丽雨

当你做完CT(计算机断层成像)检查尤其是增强CT检查后,医生往往会叮嘱一句“多喝水”。这看似简单的叮嘱,背后却藏着保障健康的大学问,和CT检查中使用的造影剂息息相关。想要弄明白其中的道理,得先从造影剂是什么以及其在人体内如何“旅行”说起。

造影剂也被称为对比剂,堪称CT检查中的“隐形帮手”。在普通CT扫描中,医生只能观察人体组织自然形成的黑白影像,但在许多疾病早期,病变组织与正常组织的密度差异极小,让人难以分辨。这时,造影剂就派上了

用场。它会给身体里的器官和病灶涂上一层“特殊的颜料”,通过改变局部组织对X射线的吸收程度,让原本模糊的结构变得清晰可见。例如,在检查肿瘤时,造影剂能让肿瘤边界更加清楚,帮助医生判断肿瘤的大小、位置,甚至区分肿瘤的良性、恶性;在心血管检查中,造影剂可清晰地显示血管的形态、是否存在狭窄或堵塞,为诊断冠心病等疾病提供关键依据。

目前,在CT检查中常用的造影剂属于碘造影剂,这类物质进入人体后,主要通过肾脏代谢排出体外。当造影剂随着血液流经

肾脏时,肾脏中的肾小球就像一个“过滤网”,将造影剂过滤到肾小管中,最终随尿液排出。然而,这个代谢过程并非总是一帆风顺的。造影剂具有一定的渗透压,浓度高于人体血液和组织液,大量进入体内后,会增加肾脏的负担。如果肾脏功能不佳,或者短时间内摄入过多造影剂,肾脏可能无法及时将其排出,就会导致其在体内滞留。造影剂在体内滞留,不仅影响检查结果的准确性,还可能引发一系列不良反应,比如肾功能损伤,严重时甚至诱发造影剂肾病。

此外,多喝水就成为加快造

影剂排出、保护肾脏的重要措施。多喝水能增加尿量,就像给肾脏的“排污管道”注入更大水流,推动造影剂快速通过肾小管,加快排泄速度,减少其在体内的停留时间,从而降低对肾脏的潜在损害。一般建议,在做完增强CT检查后的24小时内,饮水量达到1500毫升~2000毫升。不过,喝水也要讲究方法,不要一次性大量猛灌,以免引起胃胀、恶心等不适,应遵循少量多次的原则,每隔一段时间喝一小口,让身体慢慢吸收。

除了多喝水,还需留意其他注意事项。做完检查后,应在

医院观察半小时左右,因为部分人可能会出现过敏反应,如皮肤瘙痒、皮疹、恶心、呕吐,甚至呼吸困难、休克等。一旦出现不适,要及时告诉医生,让医生及时处理。同时,要关注自身排尿情况,如果出现少尿、无尿、血尿等异常,很可能是肾脏受到影响,务必尽快就医。

做完CT检查,听到医生“多喝水”的叮嘱,可别再不当回事。这简简单单的3个字,是保护肾脏健康、促进身体恢复的关键,也是医生对患者的贴心关怀。

(作者供职于山东省东营市河口区中医院)

心慌气短 小心心脏出问题

□王丽娟

在日常生活中,你是否有过突然感觉心跳加快、胸口发闷、喘不上气的情况?这种心慌气短看似普通,实则可能是心脏向你发出的“求救”信号。了解其背后的原因,学会正确应对,对守护心脏健康至关重要。

心慌气短:心脏异常的直接体现

心慌是心中有恐慌感且不能自控的表现,气短则表现为呼吸费力或气不够用,二者常常相伴出现。正常情况下,心脏规律跳动,为全身输送血液。心脏功能异常(如心肌收缩力减弱、心律紊乱等)导致血流量改变时,可能引发心慌气短症状。

暗藏风险:引发心慌气短的心脏疾病

许多心脏疾病都会有心慌气短症状。冠心病患者由于冠状动脉粥样硬化、血管狭窄甚至堵塞,心肌供血不足,活动后或情绪激动时,心脏需要更多血液却无法得到满足,就容易出现心慌气短。心律失常,无论是心跳过快(心动过速)、过慢(心动过缓)还是心律紊乱(如早搏、房颤),都会使心脏泵血异常,进而引发心慌气短。以房颤为例,心脏跳动失去正常节律,心房无法有效收缩,血液在心房内淤滞,不仅会导致血栓功能损害,还会增加脑卒中的发生风险。

其他诱因:不可忽视的潜在因素

除了心脏疾病,其他因素也会引起心慌气短。内分泌失调方面,甲状腺功能亢进时,甲状腺激素分泌过多,会加快身体新陈代谢,导致心跳加速、心慌气短;甲状腺功能减退时,身体代谢变慢,心脏功能也会受到影响,同样可能出现相关症状。此外,长期精神压力过大、焦虑、抑郁等,会使自主神经功能紊乱,刺激交感神经兴奋,导致心跳加快,出现心慌气短的感觉。过度劳累、睡眠不足,心脏持续处于高负荷工作状态,也容易诱发这些症状。

科学判断:何时需要就医

偶尔一次心慌气短,可能是

因剧烈运动、情绪波动等生理性因素引起的,休息后往往能自行缓解。但如果出现以下情况,就必须及时就医:心慌气短频繁发作,发作间隔时间越来越短;症状严重,影响正常生活和睡眠;伴胸痛、头晕、晕厥等症状;本来就有心脏病、糖尿病、高血压等慢性疾病,心慌气短症状突然加重。就医时,医生通常会做心电图、心脏超声等检查,以明确病因,从而制订针对性的治疗方案。

预防有道:守护心脏健康

想要预防心慌气短,保持心脏健康,生活方式的调整至关重要。在饮食上,遵循低盐、低脂、低糖原则,多吃新鲜蔬菜、全谷物、鱼类等富含营养的食物,减

少腌制食品、油炸食品、甜品的摄入。适量运动能增强心肺功能,可以快走、慢跑、游泳等有氧运动结合力量训练。规律作息同样关键,每天保证7小时~8小时的充足睡眠,避免熬夜。同时,学会调节情绪,通过冥想、瑜伽、听音乐等方式缓解压力,保持积极乐观的心态。患有基础疾病的人一定要严格按照医嘱服药,定期复查,控制病情发展。

综上所述,虽然心慌气短看似平常,背后却隐藏着健康问题。关注身体发出的“求救”信号,做好预防工作,就能让心脏始终保持健康。

(作者供职于山东第二医科大学附属医院)

良性前列腺增生的常见诱因

□文涛

排尿时,尿流细弱、尿线变细,且存在排尿不尽感,需要多次如厕才能排空膀胱;夜晚频繁被尿意唤醒,难以安睡……这些健康问题,正折磨着许多中老年男性。这背后的“罪魁祸首”,很可能就是良性前列腺增生。

什么是良性前列腺增生

良性前列腺增生是一种前列腺细胞异常增殖导致腺体体积增大的非癌性疾病。前列腺是男性特有的器官,形似栗子,位于膀胱下方,包裹尿道起始段。正常情况下,前列腺对排尿和生殖功能有重要作用。然而,随着年龄的增长,前列腺细胞开始不受控制地生长,使整个腺体体积不断增大,压迫周围的尿道和膀胱出口,从而引发一系列排尿异常症状。

在临床上,良性前列腺增生的症状可分为储尿期症状、排尿期症状和排尿后症状。储尿期症状主要表现为尿频、尿急、夜

尿增多;排尿期症状包括排尿等待、尿线变细、排尿费力;排尿后症状则有尿不尽感、尿后滴沥等。这些症状不仅影响患者的日常生活和睡眠质量,长期发展下去,还可能引发泌尿系统感染、膀胱结石、肾积水,甚至导致肾功能损害。

良性前列腺增生的发病机制

从青春期开始,男性体内的雄激素睾酮在前列腺细胞的增殖分化及生理功能维持方面有着关键调控作用。随着年龄的增长,男性体内的睾酮会部分转化为一种活性更强的雄激素——双氢睾酮(DHT)。相关研究发现,前列腺组织中含有丰富的5α-还原酶,这种酶能将睾酮高效转化为DHT。DHT与前列腺细胞内的雄激素受体结合后,会刺激前列腺细胞增殖,使前列腺体积逐渐增大。这就好比给前列腺细胞“施肥”,让它们不断生长。

此外,细胞增殖与凋亡失衡

也是导致前列腺增生的重要机制。正常情况下,人体细胞的生长和死亡处于动态平衡状态。但在良性前列腺增生患者的体内,这种平衡被打破——前列腺细胞的增殖速度远远超过凋亡速度,最终导致前列腺体积不断增大。同时,前列腺基质与上皮细胞之间的相互作用也参与了这一过程,基质细胞分泌的生长因子等物质,进一步促进了上皮细胞的增殖。

除了激素和细胞因素,炎症反应在良性前列腺增生的发生发展中也有着重要作用。慢性炎症会导致前列腺组织内的细胞因子和炎症介质水平升高。这些物质会改变前列腺细胞的生长环境,促进细胞增殖,同时会引起前列腺间质纤维化,加重尿道梗阻。

良性前列腺增生的常见诱因

年龄因素。年龄是良性前列腺增生最明确的危险因素。随着

年龄的增长,人体内的激素水平变化和细胞功能衰退,都为前列腺增生创造了条件。

雄激素水平。随着年龄的增长,睾酮的整体水平会有所下降,但5α-还原酶的活性却并未降低,反而使得DHT在前列腺内的浓度相对升高,持续刺激前列腺细胞增殖。

肥胖。多项研究表明,肥胖与良性前列腺增生密切相关。肥胖会导致体内激素水平失衡,而脂肪组织分泌的多种细胞因子和炎症介质会促进前列腺细胞的增殖和炎症反应。此外,肥胖还会增加腹压,进一步加重排尿困难。

饮食习惯。长期高盐、高脂、高热量的饮食习惯,可能会影响体内的代谢平衡,增加良性前列腺增生的发生风险。相反,多吃蔬菜水果、富含膳食纤维的食物,有助于维持身体健康,降低患病概率。

缺乏运动。缺乏运动的人群身体代谢减缓,血液循环不畅,前列腺局部的血液供应和代谢也会受到影响,从而为前列腺增生的发生创造条件。适当运动,如散步、慢跑等,可以促进血液循环,增强身体免疫力,对预防前列腺增生有积极作用。

其他疾病。高血压、糖尿病等慢性疾病会引起全身血管病变和代谢紊乱,影响前列腺的血液供应和功能,进而增加良性前列腺增生的发生风险。此外,长期存在泌尿系统感染,会反复刺激,可能诱发前列腺增生。

了解良性前列腺增生的发病机制和常见诱因,是预防和治疗的的第一步。如果出现排尿异常等相关症状,应及时就医。早期诊断和规范治疗,能够有效控制病情发展,改善患者的生活质量。

(作者供职于湖南省新田康民微创外科医院)

清晨起床后,本应精神抖擞地迎接新的一天,却被一阵顽固的头痛纠缠,鼻腔像是被棉花堵住,呼吸不畅。你或许以为这是普通的感冒。但是,别把反复头痛、鼻塞当作普通感冒,这可能是鼻窦炎的征兆。鼻窦炎正悄无声息地影响着全球数亿人的生活。

鼻窦是人体鼻腔周围颅骨内的含气空腔,包括上颌窦、筛窦、额窦和蝶窦。它们通过狭窄的窦口与鼻腔相通。正常情况下,鼻窦内的黏膜会产生少量黏液,起到湿润空气、吸附灰尘和细菌的作用。黏液会通过鼻窦黏膜的纤毛运动,顺利排出鼻腔。当鼻窦因各种原因发生炎症时,问题就来了。

病毒、细菌和真菌感染是鼻窦炎的主要原因。当人体免疫力下降,如感冒、过度疲劳、熬夜时,原本潜伏在鼻腔内的病毒就会大量繁殖,引发急性鼻窦炎。据统计,约10%的普通感冒患者会继发急性鼻窦炎。细菌感染常常在病毒感染的基础上发生,肺炎链球菌、流感嗜血杆菌等是常见的致病菌。此外,过敏也是诱发鼻窦炎的重要因素。花粉、尘螨、动物毛发等过敏原会刺激鼻腔和鼻窦黏膜,使其肿胀,堵塞窦口,导致鼻窦内的分泌物无法排出,进而滋生细菌,引发炎症。

鼻窦炎的典型症状是头痛和鼻塞。头痛的特点因发炎的鼻窦部位不同而有所差异。上颌窦炎引起的头痛多在面部,晨起时较轻,午后逐渐加重;额窦炎引起的头痛一般在眼眶上方,晨起时疼痛剧烈,午后逐渐减轻;筛窦炎引起的头痛常位于内眦或鼻根部,疼痛较为轻微;蝶窦炎的头痛多在头顶、后枕部,有时还会伴有眼球深部的疼痛。鼻塞是因为鼻窦黏膜肿胀和分泌物增多,堵塞了鼻窦通道。患者往往会感觉单侧或双侧鼻腔不通气,严重时只能用嘴呼吸。这不仅影响睡眠质量,还会导致咽干、咽痛等问题。除了头痛和鼻塞,鼻窦炎患者还可能出现流涕,鼻涕多为脓性,颜色发黄或发绿,部分患者还会伴有嗅觉减退、咳嗽等症状。

如果怀疑自己得了鼻窦炎,应及时就医。医生一般会详细询问病史和症状,进行鼻腔检查,使用前鼻镜或内窥镜观察鼻腔黏膜的状态、有无脓性分泌物等。此外,鼻窦CT(计算机断层成像)检查是诊断鼻窦炎的重要手段,它能清晰地显示鼻窦的解剖结构、炎症范围和严重程度,为后续治疗提供准确依据。

治疗鼻窦炎的方法多种多样。对于病情较轻的急性鼻窦炎患者,一般采用药物治疗,包括使用抗生素控制感染、鼻用糖皮质激素减轻黏膜炎症和肿胀、减充血剂缓解鼻塞症状等。同时,生理盐水鼻腔冲洗也能有效清除鼻腔内的分泌物和过敏原,改善鼻腔通气。对于慢性鼻窦炎且药物治疗效果不佳或者存在鼻息肉、鼻窦解剖结构异常等情况的患者,可能需要进行手术治疗。目前,鼻内镜手术是治疗鼻窦炎的主流手术,具有创伤小、恢复快、效果好等优点,能够精准地开放鼻窦口,清除病变组织,恢复鼻窦的正常生理功能。

了解鼻窦炎的发病机制后,我们在出现相关症状时要及时就医,并在日常生活中加强预防,就能有效减少鼻窦炎的发生风险,摆脱头痛、鼻塞的困扰。

(作者供职于山东省长清区人民医院)

近视的防控

□赵继伟

在电子设备普及的当下,近视呈现低龄化、高发化的趋势。近视不仅影响个人形象,还可能引发一系列眼部并发症,给学习、工作和生活造成诸多不便。因此,做好近视防控工作迫在眉睫,而从日常习惯入手,无疑是关键且有效的途径。

合理用眼,把握时间与距离

在用眼过程中,时间与距离的把控至关重要。如今,无论学生还是上班族,都会长时间近距离盯着书本、电脑或手机屏幕。这种过度用眼的行为,会让眼睛长期处于紧张状态。眼睛就像一根被持续拉紧的弦,久而久之就会失去弹性,导致近视。学生群体应严格遵循“20-20-20”护眼法则,即每近距离用眼20分钟,就远眺20英尺(约6米)外的地方,持续20秒以上。这样能让眼睛得到短暂的休息,缓解视疲劳。上班族在工作间隙,应主动起身,走到窗边或户外眺望远方,放松眼部肌肉。

优化环境,营造舒适用眼氛围

良好的用眼环境是保护视力的基础。光线过强或过暗,都会对眼睛造成伤害。在室内学习或工作时,应选择光线充足且柔和的环境。白天可充分利用自然光,让阳光透过窗户均匀地洒在桌面上;夜晚则使用护眼台灯,台灯应放置在左前方,避免手部阴影遮挡,同时打开房间顶灯,保证整体环境亮度适宜。此外,电子设备的屏幕亮度也要根据环境里的光线进行调整。

增加户外活动,拥抱大自然

户外活动是近视防控的“天然良药”。研究表明,每天保证2小时以上的户外活动,能有效降低近视的发生率。户外自然光充足,且光线分布均匀,眼睛在这种环境下能得到充分的放松和调节。在户外,阳光能刺激视网膜无长突细胞分泌多巴胺,这种物质可以抑制眼轴的增长,从而预防近视。孩子们可以在课间休息时到操场进行户外活动,放学后也可以和家家长一起到公园散步、打球。成年人即便工作繁忙,也应利用周末进行户外运动,如登山、骑行等,既能锻炼身体,又能保护眼睛。

均衡饮食,为眼睛提供营养支持

饮食与眼睛的健康息息相关。富含维生素A、维生素C、维生素E和叶黄素等营养物质的食物,对眼睛有很好的保护作用。维生素A有助于维持正常的视觉功能,胡萝卜、动物肝脏等都是维生素A的良好来源;维生素C和维生素E具有抗氧化作用,能减少自由基对眼睛的损伤,它们在新鲜的蔬菜和水果中含量丰富;叶黄素则能过滤蓝光,保护视网膜,多存在于玉米、菠菜等食物中。

充足睡眠,让眼睛得到充分休息

睡眠可以让身体和眼睛得到充分休息。睡眠不足会导致眼睛疲劳、干涩,长期睡眠不足还可能影响眼睛的正常发育和调节功能。青少年正处于身体发育的关键时期,每天应保证8小时~10小时的睡眠时间;成年人应尽量保证7小时~8小时的高质量睡眠。养成良好的作息习惯,早睡早起,避免熬夜,让眼睛在睡眠中得到充分的放松和修复。

总之,近视防控是一场持久战,需要我们从日常生活中的点滴做起。

(作者供职于山东省曲阜市人民医院)

反复头痛鼻塞 当心鼻窦炎

□邵国斌

椎间孔镜手术后要科学养护腰椎

□周剑鸿

腰椎间盘突出让不少人吃尽苦头。椎间孔镜手术具有创伤小、术后患者恢复快等优点,成为许多患者的选择。但是,手术只是第一步,真正的康复是从术后养护开始的。很多人以为做完手术就万事大吉了,结果没过多久又出现酸胀、麻木症状甚至疾病复发,这就是术后养护不当造成的。这就需要你用心对待。

手术不是终点,术后还要注意养护

椎间孔镜手术会切除压迫神经的突出的椎间盘组织,但腰椎的基本结构、力学状态并没有因此变得坚不可摧。手术会解决当时存在的问题,但腰椎的退变还在,肌肉的力量也没有自动恢复,核心稳定性还是原来的样子。如果放任不管,腰椎可能再次受伤,甚至病情复发。术后的关键是重新建立腰椎的支撑系统。这就好像一座桥,桥墩修好了,桥面还得好好维护,这样车辆才能走得稳。

术后关键,躺是隐患

术后初期,很多人担心动了会“扯着伤口”,于是卧床不动。其实,这才是伤害的开始。长时间不动,腰部肌肉萎缩得更快,血液循环变差,康复速度反而变慢。更麻烦的是,一旦出现“怕动”的念头,就会思想消极,不想活动。当然,术后不能立刻进行剧烈活动,但不能不动。医生一般建议术后早期就开始简单的下肢活动,比如抬腿、踝泵、滑动脚跟等,逐步过渡到腰部轻度活动。站起来的时间也要慢慢增加,不能长时间卧床。走路是最好的早期活动方式,哪怕每次只走5分钟,也比躺着强。

肌肉是“天然的支架”,不练就会塌

腰椎稳定,不仅靠骨头,更靠周围的肌肉,尤其是核心肌群,包括腹部、背部和骨盆底的肌肉。术前,这些肌肉已经因为疼痛和压迫变得薄弱,若术后不

加强,它们很难承担起保护腰椎的责任。结果就是,哪怕没有大的动作,轻微一扭腰、搬个重物,都可能再次诱发疼痛。因此,康复期重要的功课之一就是练核心。但这个练不是拼命地做仰卧起坐,而是选择科学、安全的不训练方式,比如平板支撑、小燕飞等。这些动作表面上看起来不激烈,却能有效唤醒和锻炼核心肌群。每次练习不用太久,10分钟就行,要动作标准,贵在坚持。

姿势影响一整天的腰椎状态

很多腰痛复发的患者都有坐姿不对或久坐的特点。腰椎最怕的不是跑跳,而是长时间保持一种姿势,尤其是弯腰坐着。长时间坐着,压力增高,椎间盘受力偏心、肌肉过度疲劳,会让腰椎受不了。因此,术后养护腰椎,第一步就是调整坐姿:椅子靠背要支撑住腰部,坐的时候别塌腰,双脚平放,膝盖略高于髋部。电脑屏幕应与视

线保持水平,避免低头。每坐40分钟就要起来活动一下,哪怕只是站起来伸个懒腰、走几步路,也能减轻腰椎负担。

生活中要“用对腰”

术后一旦恢复日常生活,搬东西、做家务就成了隐患区。不少人的腰椎再次出问题,就是因为搬了重物、弯腰洗衣、拖地时动作不当等。这里有一个简单的记忆方法:用腿,不用腰。意思是,下蹲弯腰去拿东西,而不是直接弯腰;提重物时,先身体靠近,再发力,而不是手臂伸得很长猛一拉。家务方面也可以“偷个懒”,比如用带长柄的拖把、可调高的工作台,把很多需要弯腰的环节变成直立操作。腰椎的负担小了,病情复发的概率自然也会降低。

饮食、情绪也是术后养护的一部分

饮食上,多吃富含蛋白质、维生素D、钙质的食物,比如牛奶、豆类、鸡蛋、鱼虾、深色蔬菜,有助于修复组织、增强肌肉力

量、维持骨密度。少吃油炸、甜食、加工食品,因为这些会诱发慢性炎症,拖慢腰椎恢复的速度。情绪方面,长期紧张、焦虑,会让肌肉持续紧绷,血流变差,疼痛感放大,恢复也会变慢。

总而言之,养护腰椎,不是几天就能完成的,也不是几个动作就能练好的。这是一场持久战,更是一种生活方式的改变。如果说手术是解决问题的第一步,那么术后的科学养护,就是让腰椎真正恢复健康的关键一步。

总而言之,椎间孔镜手术后要科学养护腰椎。对腰椎好一点儿,它才能支撑你更久一点儿。每天都要养护腰椎,一点儿一点儿地累积起来,就会越来越健康。

(作者供职于广州市增城区中医院)