

成年人做CT检查 每年不超两次

CT平扫是影像学检查中的一个重要检查项目,在早期肿瘤、血管病变及复杂骨折的检查中具有不可替代的优势。那么,CT平扫对身体有危害吗?下面就带大家一起来了解一下CT平扫的相关知识。

什么是CT平扫

CT检查为临床一项先进且应用广泛的影像学检查技术,其核心技术是利用X射线穿透人体组织的特性,并使用计算机将扫描信息转换为图像信息,以明确扫描部位情况。CT平扫是CT检查中最为常用的一种方法。

CT平扫对身体有危害吗

CT检查是利用X射线生成的电离辐射,因此会有一定的放射性。电离辐射可能会对机体的体液和细胞造成一定的影响,使其大分子结构破坏,从而导致机体出现损伤。CT平扫的辐射量相对较小,即使是针对身体较为虚弱的患者也不会造成太大的危害,只要不是频繁进行CT检查,身体不会出现特别明显的不良反应,而且在一段时间后,机体可自行恢复健康。因此,患者有必要接受CT检查时,不必太过担忧,积极配合医生完成相应检查即可。

但需要注意的是,不可频繁进行CT检查。正常情况下,成年人每年不要超过两次,针对身体较为虚弱的患者,如儿童、老年人等,每年最好只检查一次,将CT检查的副作用降至最低,以保证身体的健康。

如何避免CT平扫的危害

做好CT平扫的准备工作。患者在进行CT平扫前,需将身上的金属物品取下,金属的物质密度大,CT检查时会产生金属伪影,影响检查图像质量。需要进行腹部CT平扫的患者,在检查前禁食4小时~6小时,能够有效避免出现过敏反应,防止出现呕吐的情况,避免呕吐物阻塞呼吸道,造成窒息、坠积性肺炎等不良事件。检查前,患者应向医生了解CT平扫的相关注意事项,做好充足的检查准备。

技术改造。医生在对患者进行CT平扫时,可以调整CT扫描仪的探测器、曝光控制角度,提高诊断图像的稳定性,降低辐射剂量。针对无效射线,可设置屏蔽装置,最大程度降低CT平扫对人体的辐射量。

剂量控制。医生在对患者进行CT平扫时,根据患者的年龄、病情、体重、扫描部位等,合理设置剂量指标。

饮食保健。患者在完成CT平扫后,可以通过喝绿茶,多吃新鲜的蔬菜和水果,包括胡萝卜、西红柿、苹果、橘子等,还可以多食用海带、紫菜、黑木耳等食材,以降低辐射的影响。

(据《大河健康报》)

本版组稿 李鹤

过敏性鼻炎要坚持预防为主,尤其在花粉季节,提前干预比症状发作后再控制更有效



每年4月的第二个星期六是“全国爱鼻日”。春季到来,过敏性鼻炎患者也迎来了最难熬的季节。鼻塞、鼻痒、喷嚏不断……这些症状不仅影响患者生活质量,还可能诱发哮喘等更严重的疾病。如何科学护鼻,顺利通过春季过敏关?记者走访医院、采访专家,揭秘过敏性鼻炎的防治之道。 新华社发 徐骏 作

春季情绪易波动 这份心理调适指南请收好

周口的春季总带着些捉摸不定的“脾气”——清晨还裹着薄外套,正午已能感受到初夏的燥热。这种气温的剧烈波动,正悄然影响着我们的情绪系统。

一、春季心理波动的“隐形推手”

医学研究显示,春季人体血清素水平下降10%~15%,而多巴胺分泌量增加20%,这种神经递质分泌量的改变正是引发焦虑与抑郁的生物学基础。

在杨絮、柳絮漫天飞舞的4月,过敏体质人群需要格外注意,空气中飘浮的杨絮、柳絮不仅刺激呼吸道,还会影响神经传导,使情绪的敏感度上升。临床数据显示,春季过敏性鼻炎患者中,42%伴有焦虑症状,28%出现睡眠障碍。

数字时代的生活方式加剧心理波动。目前,年轻人的日均屏幕使用时长达6.8小时,短视频平台的算法推荐机制会不断刺激多巴胺分泌,使人形成“即时满足”的神经回路。这种虚拟的快感正在削弱大家现实社交的耐心与能力。

二、季节适应的“五大生存法则”

1. 生物钟校准计划

光疗重启:每天7时~9时接受15分钟阳光照射,刺激视网膜,调节昼夜节律。

体温调节:采用“洋葱式穿衣法”,通过衣物增减,模拟自然体温波动,帮助身体逐步适应气温变化。

2. 饮食疏肝解郁方案

五行养肝餐:每周食用3次菠菜猪肝汤、2次枸杞炖羊肉,搭配饮用菊花茶或薄荷茶。

过敏防护饮:将黄芪15g、防风10g、乌梅5g煮水代茶饮,可降低组胺反应,缓解过敏引发的情绪波动。

3. “数字断舍离”策略

日落息屏:晚7时后停用所有电子设备,保持“纸书夜读”传统。

社交质量革命:每周安排2次线下深度对话,如到关帝庙的茶馆与老友品茗,或参加沙颍河畔的诗歌沙龙活动。

4. 运动情绪调节处方

中医导引术:每天练习八段锦的“摇头摆尾去心火”动作,配合呼吸调节,可显著降低焦虑水平。

自然疗愈行走:在周口植物园的湿地栈道“五感漫步”,激活副交感神经。

5. 维生素D补充方案

食物补充:每周食用3次深海鱼和2次菌菇类食物,配合每天10分钟户外快走,有助于维持维生素D水平。

检测干预:建议到正规医院进行25-羟基维生素D检测。若检测值低于30ng/mL,应在医生指导下进行科学补充。

三、特殊人群的重点关照

孕产妇:春季雌激素波动较大,可能增加产后抑郁风险。建议孕产妇参加周口市妇幼保健院举办的“准妈妈心理工作坊”,学习正念减压、孕产期及产后情绪调节方法,提前做好心理防护。

青少年:面对考试压力,建议青少年采用“番茄工作法”,如每学习25分钟后,到操场进行5分钟的跳绳、踢毽子等运动。

老年人:警惕“季节性情感障碍”,建议老年人上老年大学,通过参加集体活动缓解孤独感。

四、需要警惕的危险信号

人们出现以下情况时,请及时到医院就诊:持续两周以上的失眠或嗜睡;食欲突然增加或减少20%以上;出现自伤或自杀念头;社交回避持续超过1个月。

特别提醒:周口居民可拨打周口市心理援助热线(0394-8989120),或关注“周口精神康复医院”微信公众号,获取24小时在线心理支持。

(周口精神康复医院 李振)

精神(心理)健康
咨询电话:0394-8989120