

放射科辐射及相关防护知识

蒋光耀

放射科是医院的重要检查科室之一,主要工作内容在于利用各种放射性设备完成相关检查,从而为临床诊疗工作提供确切指导。放射科检查通常会产生一定强度的辐射,导致患者出现担忧、焦虑、恐惧等情绪。为减少辐射危害,放射科人员通常会在放射检查期间采取多元化防护措施。本文将带领大家进一步了解辐射及相关防护知识。

1、关于辐射

根据辐射来源可以将其分成两类,一类是以建筑材料、宇宙射线以及土壤等为主要来源的天然辐射,而另一类则是 X 射线以及 CT 扫描等常见医疗检查所产生的人工辐射。前者是我们每日都在接触的一种辐射,而后者往往在检查过程中才能接触到。放射科检查产生的辐射属于电离辐射,对人体组织有较强的穿透力,并且能够以胶片或数字设备为载体,生成较为清晰图像,为疾病的诊断提供重要参考。虽然辐射会对人体产生一定危害,但现代医学能够通过技术优化对辐射剂量进行控制,从而降低辐射风险。

2、放射科辐射防护的三道防线

2.1 时间防护

检查过程中,辐射剂量会随着暴露时间的延长逐渐增加。因此,时间

防护是放射科辐射防护的重中之重。医生通常会对设备参数进行优化,提前规划扫描区域并保证操作的精准性,以减少重复扫描次数,在保证成像质量的前提下最大限度地缩短检查时间,避免患者长时间暴露于辐射环境中。

2.2 距离防护

距离防护也是放射科辐射防护的重要方向之一,与辐射源维持安全距离能够有效降低辐射水平,减少不必要的损伤。放射科检查室配备各种放射性设备,周围布局的设计严格遵循辐射距离防护原则,室外走廊以及候诊区与检查室的间距符合距离防护标准,检查室外人员无需担心辐射影响。而检查室内的铅玻璃防护窗与检查床间距通常不少于 1 米,能够保证医护人员处于安全区域。

2.3 屏蔽防护

高密度材料在吸收辐射方面能够发挥出色效果,如铅、混凝土等。因此,放射科检查室门窗、地面以及墙壁均使用钨水泥和铅板进行加固,这种特殊材质的屏障能够起到“屏蔽防护”作用,减少辐射危害。同时,患者以及陪护人员入室前均需规范穿戴防护装备,包括以铅为原材料的围裙、手套以及颈套等,可有效保护敏感器官,避免受到辐射影响。

3、检查全流程防护解密

3.1 检查前的防护准备

检查前需要摘除金属物品,如项链、耳环、腰带、手表等,确保成像不受干扰。提前掌握配合技巧及体位调整方法,保证检查效率,减少重复扫描。孕妇以及备孕期、哺乳期女性应主动说明情况,便于及时调整检查方案,降低辐射对身体健康的影响。

3.2 检查中的辐射防护

检查全程应遵医嘱穿戴防护装备,确保非检查区域被防护装备充分覆盖。陪护人员应在指定安全区等候,切勿靠近检查室。患者入室后需听从指令,按要求变换体位并做出相应动作,尽可能提高检查效率,缩短在检查室的停留时间。

3.3 检查后的注意事项

检查完毕后应及时离开检查室,防止残留辐射损伤身体。少数人接受放射科检查后会出现短暂不适,建议检查后关注身体反应,轻微头晕和恶心为正常现象,无需特殊处理,如有强烈反应或其他不适应及时告知医护人员。

4、特殊人群的辐射防护

4.1 儿童与青少年

儿童身体尚未充分发育,对辐射作用的敏感度更高,检查时应降低剂量,对敏感器官加强保护,合理使用

固定装置帮助其保持姿势,防止其频繁移动而延长检查时间。青少年对辐射的耐受性略高于儿童,但检查时仍需加强防护、控制剂量。

4.2 慢病患者与老年人

慢病患者检前需说明自身情况,由专业医生进行风险与收益评估后制定检查方案。老年人身体素质较差,应优先选择超声等无创、无辐射检查,若确实需要进行放射科检查,应通过参数优化来减少辐射暴露。

4.3 孕妇与备孕人群

对于存在放射科检查需求的孕妇,应在其腹部区域加盖铅毯,并调整为超低剂量检查模式,以保障母婴安全。备孕女性在前 3 个月不宜接受腹部放射科检查,而男性通常无特殊限制。

放射科是医院核心科室之一,在疾病预防、筛查、治疗及预后评估方面发挥重要作用。放射科检查能够为医疗活动提供有效支持,但也会带来辐射危害,而辐射防护是保障安全的关键。时间、距离、屏蔽防护三道核心防线能够有效控制辐射风险,配合检查全流程防护可以进一步降低辐射危害,使医学影像技术更好地服务于临床诊疗工作,为广大患者及医护人员的健康保驾护航。

(作者单位系安徽省第二人民医院)

血液透析患者如何调整生活方式和饮食结构

王开玉

血液透析是通过人工方式替代肾脏排泄功能以清除体内的代谢废物和多余水分的方法,是终末期肾病患者维持生命的重要治疗手段。但是仅靠透析并不能完全恢复健康,患者还需要配合科学的生活方式与合理的饮食管理有效控制并发症、提高生活质量。本文旨在为血液透析患者提供实用的生活建议和饮食指导,帮助患者更好地适应长期治疗带来的挑战,增强自我管理 ability,提升整体健康水平。

1. 血液透析概述

血液透析是一种利用“人工肾”设备替代受损肾脏功能的治疗方法。在透析过程中,患者的血液被引出体外,经过透析过滤装置清除其中的毒素、多余水分和电解质后再将净化后的血液输回体内。这一治疗方法对于因慢性肾衰竭或急性肾损伤导致肾功能严重丧失的患者尤为适用。

在透析频率上,大多数血液透析患者需要每周接受三次治疗,每次大约 4 小时。透析间隔过长可能导致水钠潴留、高血压、心力衰竭等并发症,因此必须严格遵守医嘱安排按时完成治疗。

2. 生活方式调整

2.1 保持良好生活习惯

保持规律的作息 time、充分休

息、避免熬夜能够促使身体机能稳定运行,对于改善生活质量和睡眠质量也有关键意义。此外适度运动同样不可忽视,血液透析患者可以通过散步、太极、瑜伽、骑自行车等低强度至中等强度有氧运动维持健康,频次为 3-5 次/周,每次 30 分钟。适度运动能够增强患者心肺功能、改善血液循环,同时降低肌肉萎缩和骨质疏松发生风险。另外要戒烟限酒,吸烟会加重血管病变,影响透析通路的通畅性;饮酒则可能加重肝脏负担,干扰药物代谢。因此建议患者逐步减少直至彻底戒除烟酒,必要时可以寻求专业戒烟门诊的帮助,降低复发风险。

2.2 维护心理健康

血液透析治疗周期长,加上终末期肾病病情危急,因此患者多存在焦虑、抑郁等负面情绪,长期以往会降低患者生活质量,影响透析的顺利进行。因此,建议患者积极寻求心理支持,通过心理咨询、家庭陪伴或加入病友互助小组等方式缓解心理压力,保持积极乐观心态。

2.3 注重感染预防

肾功能衰竭患者本就身体素质较差,加之透析过程会进一步影响患者免疫力,透析时动静脉导管以及中心静脉导管的应用更是会增加患者局

部和全身感染的风险,因此注重感染预防是护理的关键内容。患者日常生活中要注意个人卫生,勤洗手、勤换衣,避免前往人群密集场所,同时按照医生建议接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗等以预防常见传染病的发生。

3. 饮食结构调整

3.1 控制液体摄入量

肾功能受损会使血液透析患者无法正常排出体内多余水分,故而容易出现水肿、高血压甚至心力衰竭等问题,控制每日液体摄入量至关重要。一般来说,两次透析之间患者体重增长不应超过干体重的 3%-5%,建议患者记录每日饮水量,严格控制水分摄入,避免一次性大量饮水,控制摄入总量。

3.2 选择优质蛋白

蛋白质是维持机体组织修复和免疫功能的重要营养素。但肾功能不全状态下过多的蛋白质摄入会增加氮质废物的积累。建议选择鸡蛋、瘦肉、鱼类、牛奶等优质蛋白,摄入量约为 1.0-1.2 克/公斤,避免高脂肪、高胆固醇食物摄入,降低心血管疾病发生率。

3.3 控制盐分摄入

盐分摄入过多会导致血压升高,加重心脏和血管负担,因此对于血液透析患者而言控制盐分摄入尤为关

胃溃疡患者的护理要点与康复指南

武小路

胃溃疡是一种极为常见的消化系统疾病,会给许多人的生活带来一定困扰。胃溃疡问题不仅仅会对患者的日常生活造成困扰,还容易引发更加严重的健康问题。为此,大家都应了解胃溃疡的形成原因、护理要点及康复知识等,对病情管理有重要意义。接下来,就带领大家了解一下胃溃疡的疾病知识,希望可以为您或家人提供一份全面、实用的康复指南。

一、胃溃疡是怎么形成的,有什么危害?

(一)胃溃疡的形成

胃溃疡的形成是一个较为复杂的过程,会涉及多种因素,其主要成因如下:

1.胃酸和胃蛋白酶的作用:胃酸和胃蛋白酶都是消化食物的重要物质,但过量就很容易对胃黏膜产生损伤,从而逐渐形成溃疡。

2.幽门螺杆菌感染:幽门螺杆菌是一种生存于胃内的细菌,在其感染胃黏膜后,会诱发炎症反应使胃黏膜的保护层遭到破坏,进而形成胃溃疡。

3.药物因素:如长期服用非甾体抗炎药、激素类药物,也容易对胃黏膜产生刺激,从而增加胃溃疡的发病风险。

4.不良生活习惯:如有吸烟、饮酒、饮食不规律或是过度劳累等不良生活习惯,也会在一定程度上增加胃溃疡的发病率。

5.精神因素:如长期精神紧张、焦虑、抑郁等精神因素,也会对胃黏膜的血液循环与屏障功能有一定的不良影响,更加容易诱发胃溃疡。

(二)胃溃疡的危害

1.出血:胃溃疡患者因胃黏膜受损容易出血,症状轻者会有黑便、呕血等表现,重者还可能引发休克,甚至是危及生命。

2.穿孔:如果胃溃疡病灶穿透胃壁,就很容易引发急性穿孔,出现腹腔感染、腹膜炎等严重后果。

3.幽门梗阻:如果患者的胃溃疡病灶位于幽门附近时,还易导致幽门狭窄,使其出现食物和胃液排空障碍,表现出发胀、呕吐等相关症状。

4.癌变:虽然胃溃疡发生恶性肿瘤的概率较低,但也不要大意,长期不愈合的溃疡病灶,也会在一定程度上增加胃癌的发病风险。

二、胃溃疡患者的护理要点

正确的护理是胃溃疡患者康复的关键,护理要点建议如下:

(一)饮食护理

1.饮食规律:此类患者需要保持规律的饮食习惯,不可以暴饮暴食;每天要按时吃饭,这样对维持胃酸分泌的节律性很有帮助。

2.细嚼慢咽:

患者在进食时通过细嚼慢咽,可以有效减轻胃的负担,并可促进食物的消化与吸收。同时,这样还能增加唾液的分泌,可以中和一部分胃酸。

3.避免刺激性食物:患者注意不要食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物,以免刺激胃黏膜,加重溃疡情况。

4.选择易消化食物:宜选择易消化的食物,像粥、面条、蔬菜等都可以,不仅不会对胃黏膜造产生不良刺激,还对溃疡愈合有益。

5.适量补充营养:此类患者因消化吸收能力下降,更加容易出现营养不良问题,所以要适量补充富含蛋白质、维生素等营养物质,可以选择鸡蛋、牛奶、新鲜水果等食物。

(二)心理护理

1.保持情绪稳定:患者要避免情绪波动过大,注意保持情绪稳定,这对缓解溃疡病情、促进康复也有一定

帮助。

2.释放压力:患者平时可以通过运动、听音乐、看书等方式来解压,缓解精神紧张,这对调节神经系统的功能和改善胃黏膜的血液循环也很有益。

(三)药物护理

1.遵医嘱用药:患者要严格按照医生叮嘱用药,不能自行停药或是更改剂量,用药还应遵循一定的疗程与剂量,以保证获得最佳效果。

2.观察药物反应:用药期间,需注意观察药物的不良反应,看看有无恶心、呕吐、腹泻等不适症状出现,如有异常就要及时就医咨询。

3.避免药物相互作用:

有的患者可能需要同时服用多种药物,此时要注意避免药物之间的相互作用,如有遇到问题,要及时与医生或是药师沟通,寻求专业的医疗帮助。

(四)生活护理

1.戒烟限酒:吸烟与饮酒这两件事,都属于胃溃疡的重要诱因,所以患者要戒烟限酒,这样利于溃疡病灶愈合,也有助于降低溃疡的复发风险。

2.适度运动:患者平时坚持做适当的运动,有助于促进血液循环和新陈代谢,在一定程度上增强身体的免疫力,患者可以结合自身情况选择散步、慢跑、瑜伽等运动方式,但一定不能做剧烈运动。

3.避免过度劳累:注意不要过度劳累和熬夜,日常生活中要合理安排工作与休息时间,要有充足的睡眠和休息,对维持胃健康有重要意义。

4.注意个人卫生:患者还需要注意口腔卫生,防止发生口腔感染,平时要注重饮食卫生,不要吃过期食物或是被污染的食物。

三、胃溃疡患者的康复指南

胃溃疡的康复是一个长期的过

程,以下是一些康复指南。

(一)定期复诊

此类患者需定期到医院复诊,便于医生及时了解病情变化,每次复诊时,要向医生详细反映自己的症状、用药以及饮食情况,医生会结合这些情况来调整治疗方案。

(二)科学用药

患者一般都需要使用抑制胃酸分泌、保护胃黏膜以及促进溃疡愈合的药物,要按照医生的指导用药,并注意观察药物的疗效与不良反应,及时将其向医生反馈。

(三)坚持健康饮食

胃溃疡患者需要调整饮食结构,要选择清淡、易消化、不刺激的食物,也要保持规律的饮食习惯,不能暴饮暴食,也不能过度饥饿。

(四)关注心理健康

胃溃疡患者需要重视自己的心理健康状况,保持情绪稳定,平时也可以通过与家人、朋友交流、参加社交活动等方式,来释放压力、改善心情。如有需要,也可以请专业的心理咨询师来帮忙。

(五)预防复发

胃溃疡患者康复后,尤其要注意预防复发,日常生活中要继续保持良好的饮食习惯、适度运动、不要劳累、不要熬夜,与此同时,还要定期进行胃镜检查 and 幽门螺杆菌检测,这样就可以及时发现并处理潜在的问题。

总之,胃溃疡虽然是一种令很多人困扰的消化系统疾病,但患者如果通过正确的治疗与护理,就可以让胃溃疡得到有效康复。希望通过本文的介绍,可以让大家更科学的应对胃溃疡疾病,也希望患者都能保持良好的心态与乐观的精神状态,早日康复! (作者单位系萧县人民医院)

睡眠障碍与心理健康:相互影响的微妙关系

何其华

在现代社会的快节奏生活中,睡眠障碍和心理健康问题正逐渐成为影响人们生活质量的重要因素。这两者之间存在着一种微妙而复杂的相互影响关系,了解这种关系对于维护我们的身心健康至关重要。睡眠障碍是一个广泛的概念,主要包括失眠、嗜睡、睡眠呼吸暂停综合征等。据统计,全球约有 10%-30% 的人受到失眠的困扰。

睡眠障碍的成因是多方面的。生理因素方面,疼痛、疾病、药物副作用等都可能影响睡眠。例如,患有慢性疼痛疾病的患者往往难以入睡,而某些药物如抗抑郁药等也可能导致睡眠问题。内分泌失调也会对睡眠产生显著影响,像甲状腺功能亢进患者,由于甲状腺激素分泌过多,身体代谢加快,神经兴奋性增高,常常会出现入睡困难、多梦等睡眠障碍。

心理因素也是导致睡眠障碍的重要原因之一。焦虑、抑郁、压力等情绪问题会使人 的大脑处于兴奋状态,难以放松,从而影响睡眠质量。此外,不良的生活习惯,如熬夜、过度饮酒等,也会干扰正常的睡眠节律。长期昼夜颠倒的工作模式,会破坏人体的生物钟,使得睡眠-觉醒周期紊乱,进而引发睡眠障碍。

心理健康问题对睡眠的影响

焦虑是一种对未来不确定性的担忧和恐惧情绪。当人们处于焦虑状态时,大脑会不断地思考和担忧,导致难以入睡或睡眠浅。研究表明,焦虑症患者中约有 70%-90% 存在睡眠问题。长期的睡眠不足又会进一步加重焦虑情绪,形成恶性循环。比如,一位面临重要考试的学生,因为过度担心考试结果而产生焦虑情绪,晚上辗转反侧难以入睡,第二天精神萎靡,学习效率低下,这又会加重他对考试的焦虑,如此反复。

抑郁是一种情绪低落、失去兴趣和快感的心理状态。抑郁症患者常常伴有睡眠障碍,表现为早醒、入睡困难或睡眠过多。睡眠问题不仅会影响抑郁症患者的康复,还会增加自杀的风险。除了焦虑和抑郁,其他心理健康问题如创伤后应激障碍(PTSD)、强迫症等也会对睡眠产生影响。PTSD 患者常常会出现噩梦、夜惊等睡眠问题,这与他们经历的创伤事件有关。强迫症患者则可能因为反复思考和强迫行为而难以入睡。

睡眠障碍对心理健康的影响

睡眠障碍不仅是心理健康问题的结果,也是导致心理健康问题的原因之一。长期

突发心梗如何自救?记住“黄金 120 分钟”

张红云

心梗属于临床常见病之一,主要由冠状动脉中的血栓阻塞,导致心肌供血受阻,进而引发心肌梗死、坏死,严重情况下会引起患者死亡。在突发心梗时,把握“黄金 120 分钟”,采取正确自救措施至关重要。

1. 识别突发心梗的症状

突发心梗的常见症状包括胸骨后持续性压榨性疼痛,通常伴随胸闷,且持续时间超过 15 分钟,甚至可达数小时,症状难以得到有效缓解;大汗淋漓,感觉冷汗直冒;恶心、呕吐,甚至伴随胃痛症状;喉咙发紧,或者类似辣椒面刺激感;疼痛向下巴、肩膀、背部、手臂等部位扩散,特别是左侧疼痛更为明显。与心绞痛相比,突发心梗所引起的疼痛症状更加剧烈,且持续时间更长。心绞痛所引起的疼痛症状可能会在 3 到 5 分钟内自行缓解,但心梗不会。切勿抱有侥幸心理,高度怀疑心梗时,尤其是症状持续得不到缓解,需及时采取正确的自救措施。

2. 保持冷静

突然发作的胸痛、呼吸困难或者出汗等症状,容易让人手足无措,但越是这个时候越要保持冷静。情绪波动较大或者心里紧张,可能会导致交感神经兴奋,进而导致心跳加快、血压升高,加重心脏负担,甚至可能诱发严重的心律失常或猝死。正因如此,在意识到自己可能发生心梗后,尝试通过深呼吸、缓慢吐气等动作,控制个人情绪,同时对自身状况进行评估,采取正确的自救措施。

3. 立即拨打急救电话

一旦怀疑自己发生心梗,应立即拨打“120”急救电话。专业的医疗救援能够争取宝贵的“黄金抢救时间”。在通话过程中,需确保语言清晰,精准告知接线人员自己所在位置、现阶段身体情况和一些自觉症状,如胸痛、放射性疼痛、出汗、呼吸困难等症状,以及这些症状的持续时间。此类信息利于调度中心快速调配合适的急救资源,同时也在途中指导现场人员进行初步处理。与此同时,建议提前打开房门,清理门口的障碍物,保证急救人员能够快速进入现场进行施救工作。另外,若身边有其他人,可请其协助联系家人或者邻居,以便及时提供帮助。

4. 休息制动

在等待救援期间,应做到绝对卧床或者静坐休息,减少不必要的活动。任何轻微的动作都可能增加心脏耗氧量,进而加重心肌缺血的症状。建议坐在椅子上或者平躺在地面上,尽可能放松全身肌肉,避免站立或

的睡眠不足会对大脑的功能产生负面影响,影响情绪调节、认知能力和决策能力。

睡眠不足会导致情绪不稳定,使人更容易出现焦虑、抑郁、愤怒等负面情绪。此外,睡眠不足还会影响人的认知能力,导致注意力不集中、记忆力下降、反应迟钝等问题。这些认知问题会进一步影响人的工作和学习效率,增加生活压力,从而加重心理健康问题。

睡眠障碍还会影响人的免疫系统功能,使人更容易生病。生病会进一步影响人的心理健康,导致焦虑、抑郁等情绪问题。长期睡眠不足会使人体的血压、血糖等指标出现波动,增加患心血管疾病和糖尿病的风险,而得知自己患病后,患者又会产生焦虑、担忧等不良情绪,影响心理健康。

改善睡眠与心理健康的方法

改善睡眠的方法

1.建立良好的睡眠习惯:保持规律的作息 time,每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床。睡前避免使用电子设备。此外,睡前可以泡热水澡、听轻柔的音乐等。

2.创造良好的睡眠环境:保持卧室安静、黑暗和凉爽,选择舒适的床垫和枕头。可以使用窗帘、耳塞等物品来减少外界干扰。

3.避免不良的生活习惯:避免在晚上摄入咖啡因和大量液体,以免影响睡眠。同时,要避免过度饮酒和吸烟,这些不良习惯会对睡眠产生负面影响。

4.适当运动:白天进行适量的运动有助于改善睡眠质量,但要注意运动时间不宜过晚,以免运动后身体过于兴奋而难以入睡。

改善心理健康的方法

1.寻求专业帮助:如果心理健康问题较为严重,应及时寻求专业医生的帮助。医生会根据具体情况进行治疗。

2.进行心理调节:学会应对压力和负面情绪,如通过运动、冥想、深呼吸等方式来放松身心。此外,还可以培养一些兴趣爱好,丰富自己的生活,缓解心理压力。

3.保持良好的人际关系:与家人、朋友和同事保持良好的人际关系,分享自己的感受和经历。良好的人际关系可以提供情感支持,有助于缓解心理压力。

在日常生活中,我们要关注自己的睡眠和情绪状态,及时发现问题并采取相应的措施进行调整。如果问题较为严重,及时寻求专业医生的帮助,让我们拥有良好的睡眠和健康的心理状态。

(作者单位系安庆市第六人民医院)