

探秘放射科：穿透表象，“视”见健康真相

■解放军联勤保障部队第九二八医院放射诊断科 文彩梅

放射科是现代医学中不可或缺的一部分，通过高科技影像技术帮助医生“穿透”人体表面，揭示健康的真相。它不仅让我们更好地了解身体内部结构，还为早期疾病诊断、精准治疗提供了可靠依据。本文将带您探秘放射科，了解它如何为健康保驾护航。

一、放射科的核心技术

放射科依赖于不同的辐射成像技术，如 **X 射线**、**CT 扫描**、磁共振成像（**MRI**）和超声波检查，帮助医生了解人体内的状况。

1.X 射线与 X 光：X 射线能够穿透人体组织，形成影像，用于骨折、肺部病变等的诊断。

2.CT 扫描：通过 **X 射线** 与计算机结合，提供更精细的内部结构影像，广泛应用于脑部、肿瘤等疾病的检查。

3.MRI (磁共振成像)：使用磁场生成影像，特别适合软组织成像，如大脑、脊髓等。

4.超声波检查：通过高频声波扫描，常用于孕妇检查及腹部器官疾病诊断，且无辐射。

二、放射科的医疗价值

放射科为现代医学提供了强有力的支持，在疾病的诊断、治疗和监控中扮演着至关重要的角色。

1.早期发现疾病：很多疾病在早期

没有明显症状，但通过放射影像技术可以早期发现问题。例如，低剂量的 **X 光** 检查可以检测出早期的肺癌、乳腺癌等疾病，大大提高了治愈的可能性。

2.精准定位治疗：放射科的影像技术为精准治疗提供了依据。在肿瘤治疗中，**CT** 和 **MRI** 能精确定位肿瘤的具体位置，帮助医生制定个性化的治疗方案，减少对健康组织的损伤。

3.病情监测与评估：放射影像不仅用于诊断，还可以帮助医生评估治疗效果。例如，在癌症患者中，定期的 **CT** 或 **MRI** 扫描可以监测肿瘤的变化，及时调整治疗方案。

4.术前规划与指导：许多复杂手

术，如脑部手术、脊柱手术等，都需要依赖放射科影像进行术前评估。影像学检查可以帮助外科医生了解患者的解剖结构，减少手术风险。

三、辐射安全与放射科

尽管放射科为诊疗提供了很多便利，但辐射的安全性问题也常常引发公众关注。实际上，现代放射设备已经采用了许多技术来降低辐射剂量。例如，数字 **X 光** 和低剂量 **CT** 扫描使得辐射剂量大大减少。同时，放射科医务人员也会根据具体情况，避免不必要的检查，确保患者的安全。

1.低剂量辐射：现代影像技术的进步使得辐射剂量显著降低。医生会

权衡利弊，仅在必要时使用辐射检查，尽量避免过度辐射。

2.防护措施：放射科工作人员在操作时会穿戴防护服，并定期接受辐射剂量监控。患者在接受 **X 光** 或 **CT** 检查时，也会采取相应的防护措施，如使用铅衣等，以减少辐射对身体的影响。

结语：放射科通过影像技术帮助医生“穿透”人体的表象，揭示健康的真相。它不仅在疾病的早期发现、精准治疗和病情监控中扮演着重要角色，还对现代医学的发展做出了巨大贡献。随着技术不断进步，放射科的影像技术将更加精准与智能，为人类健康保驾护航。

这些癌症一发现就是中晚期？做好这几件事很重要！

■中南大学湘雅医学院附属海口医院 何立香 许振胜

在癌症的防治过程中，我们常常会听到这样的遗憾：“为什么一发现就是中晚期？”的确，有些癌症在早期症状隐匿，难以察觉，导致患者错过了最佳的治疗时机。但其实，如果我们能做好一些关键的事情，或许就能提高癌症的早期发现率，为生命争取更多的希望。

一、哪些癌症容易一发现就是中晚期？

（一）胰腺癌：胰腺素有“癌中之王”的称号，其早期症状相当隐匿，难以引起患者的警觉，这也导致它极易被忽视。在疾病初期，患者可能仅有些许的上腹不适或消化不良，很容易被误认为是普通的肠胃问题。随着病情的发展，当明显的腹痛、黄疸、消瘦等症状出现时，往往意味着癌症已经进展到中晚期。此时，肿瘤可能已经侵犯了周围的重要器官和血管，治疗难度极大，患者的预后通常也不理想。

（二）肝癌：肝癌在早期阶段通常没有特异性的症状表现。许多患者最初并未察觉到异常，往往是在常规体检中偶然发现肝脏存在占位性病变。而当身体出现肝区疼痛、腹胀、乏力

等症状时才前往医院就诊，可这时病情或许已经较为严重。因为肝癌的发展较为迅速，在症状显现之前，癌细胞可能已经在肝脏内部悄悄地扩散和生长。

（三）肺癌：肺癌的早期症状可能仅仅是轻微的咳嗽、咳痰，这与常见的普通呼吸道疾病症状极为相似，因而很容易被人们误认为只是一般的感冒或呼吸道感染。待到出现咯血、胸痛、呼吸困难等较为显著的症状时，大多数情况下肺癌已经发展到了中晚期。此时，癌细胞可能已经发生转移，治疗的复杂性和难度大幅增加，患者的生存质量和生存期也受到严重影响。

二、做好这几件事，助力癌症早发现

（一）重视定期体检：定期进行全面的身体检查是早期发现癌症的关键。建议根据自身年龄、家族病史、生活习惯等因素，选择适合的体检项目。例如，**40 岁** 以上的人群应增加胸部低剂量螺旋 **CT** 检查以筛查肺癌；有乙肝、丙肝病史或长期酗酒的人群应定期进行肝脏超声

和甲胎蛋白检测筛查肝癌；**50 岁** 以上的人群应考虑进行结肠镜检查以筛查结肠直肠癌等。

（二）关注身体异常信号：尽管癌症早期症状不明显，但仍有一些蛛丝马迹值得关注。如不明原因的消瘦、乏力、持续发热、体表肿块、无痛性血尿、大便秘结改变等，都可能是癌症的预警信号。一旦出现这些症状，应及时就医，进行进一步的检查。

（三）养成健康生活方式：预防癌症从生活点滴做起。保持均衡的饮食，多摄入蔬菜水果，减少高热量、高脂肪、高糖食物的摄入；适量运动，增强体质；戒烟限酒；避免长期暴露在致癌环境中，如化学污染、辐射等；保持良好的心态，减轻压力。

（四）重视癌症家族史：如果家族中有多人患癌，尤其是直系亲属，那么自身患癌的风险可能会增加。应及时向医生告知家族病史，并在医生的指导下进行更密切的监测和更有针对性的筛查。

胃溃疡要小心并发症更要命！日常护理要注意这几大事项

■三亚市人民医院 李秀英 杨处

在我们日常生活当中，胃溃疡疾病较为常见，主要指的是发生在胃内壁的溃疡现象，虽然当今人们生活质量在不断地提升，但因为生活方式的变化，饮食习惯的改变导致胃溃疡发生率呈现出逐年增加的趋势。那么胃溃疡的并发症现象有哪些呢？对胃溃疡患者日常护理需要注意哪些事项呢？

一、胃溃疡会导致哪些并发症现象呢？

1. 穿孔：胃溃疡损伤会在胃肠道的黏膜肌层，当溃疡持续进展一直到胃肠道的浆膜层的时候，就只剩下最外面的一层好似薄薄纸样，所以随时都有可能出现胃肠道穿孔现象的发生。

2. 出血：当胃溃疡疾病发生了一定程度之后，会侵蚀到周围的血管，导致血管破裂而引起出血现象。

3. 幽门梗阻：幽门梗阻也是疾病常见的并发症原因，因为溃疡的现象可能会导致幽门括约肌的痉挛，进而导致溃疡周围黏膜组织的充血和水肿，可能会造成暂时性的幽门梗阻现象产生。

4. 癌变：一般来说胃溃疡患者大多都会出现上腹部的隐痛或者是镇痛的不良症状，一般疼痛都是在饭后的半个小时左右的时间出现，但如果疼痛现象失去了规律性，那么就需要警惕是不是癌变的先兆。当溃疡疾病反复发作之后，服用抗溃疡药物虽然症状能够得到一定程度的缓解，但是在患者使用药物了一段时间之后，胃溃疡的症状并没有得到缓解甚至出现了恶化的现象，那也需要警惕是否存在癌变的迹象。

二、胃溃疡患者日常护理需要注意哪些事项呢？

1. 戒烟和戒酒：通过戒烟和戒酒能够有效保护胃黏膜，同时还能够确保胃部正常的蠕动，降低胃黏膜损伤发生的概率，对于胃溃疡的恢复帮助很大，所以对于此类患者来说戒烟和戒酒十分重要。

2. 不吃糯米食物：当糯米被煮熟之后，黏性比较大，并且吃了之后难以消化，会滞留在患者的胃中比较长的时间，进而刺激到胃壁细胞以

及胃幽门部的细胞，导致胃酸分泌的增加，出现这种现象之后也不利于患者疾病的恢复。

3. 良好生活习惯：需要指导患者在生活中养成良好的生活习惯，做到规律作息，避免过度的劳累，同时需要保持一个良好的心态，以此来维持正常的胃肠道的蠕动和胃酸分泌，还需要注意饮水和食物的卫生，不要和他人共用水杯、共用牙刷等，以此来降低幽门螺杆菌感染的概率，进而降低胃溃疡发生的概率。

4. 科学饮食：需要让患者在生活中做到合适饮食，进食足够规律，并且做到少食多餐，避免因为暴饮暴食而增加肠道的负担，饮食尽量清淡，生活中可以多吃汤面，小米粥，鸡蛋等食物，避免食用辛辣刺激的食物比如火锅，烧烤，咖啡和浓茶等。

总之，胃溃疡疾病发生后会对患者生活质量影响严重，这就要求我们对胃溃疡疾病并发症拥有一个准确的了解，清楚疾病的护理方法，促进疾病早期顺利康复。

生完孩子肚子松垮？腹直肌恢复才是产后瘦身的关键第一步

■海南现代妇女儿童医院 薛梅

经过辛苦的孕产，很多母亲都满怀希望，希望自己能尽快回到怀孕前的苗条体型。但是，一些妈妈却很迷惑，虽然她们的体重已经回到了孕期，但肚子还是像米其林轮胎一样松弛。到底是什么造成了如此难堪的局面？那么，下面就让小编带领大家了解生完孩子之后肚子松垮的原因是什么，并了解产后腹直肌恢复的方法。

一、什么是腹直肌分离？

许多母亲在生产之后会有一种肚子被掏空了的感觉，但是却无法让自己的身体变得和怀孕前一样。肚子松垮下不去、膀宽腰圆瘦不下来、小肚便便难以消。有研究发现，自然分娩后腹直肌分离发生率为 **60.3%**，剖宫产后腹直肌分离发生率为 **70.8%**，两次及以上剖宫产后腹直肌分离发生率为 **90.8%**。从这一点可以看出，生完孩子之后，腹直肌分离是很容易发生的。当孕妇的腹部越来越大，腹白线就会慢慢地变细，然后就会出现腹直肌分离，这是因为孕妇的肚子越

来越大，导致腹白线两边的腹直肌会被拉长，直到两厘米以上的时候才会出现腹直肌分离。生完孩子后，松弛的腹部没有得到很好的修复，多余的脂肪就会聚集在腹部，所以才会出现我们现在所见的小腹便便的情况，那就是肚子上的肥肉怎么也消不掉。

二、产后腹直肌怎么修复？

（一）腹式呼吸法：腹式呼吸的过程中，腹壁会随着腹部的起伏而上下波动，这样可以提高肺部的通气能力，改善肺循环，加快血液循环，还能帮助收缩腹肌，如果能坚持下来，还能减掉腰部和腹部的赘肉。在坐月子的时候可以适当地进行腹式呼吸，这样可以为生完孩子之后的瘦肚子打好基础。

（二）有氧运动：已有研究显示，孕妇在分娩 **4-20 周** 内每周进行 **5 次** 有氧运动（快走、慢跑），比如 **10000** 步快走，平均减重 **5.8** 公斤，并证明有氧运动不仅可以减脂，而且可以减少母乳喂养时的骨质疏松症。另外，瑜伽做各种不同

的动作，如俯仰、伸展、扭转等都有助于身体燃烧热能，减肥，达到减少腹部脂肪，减少腹直肌分离的减脂的效果。

（三）骨盆康复：生完孩子之后骨盆恢复也是非常关键的一环，要想达到瘦肚子的目的，就必须有一个好的方法，就是要让自己的身体变得更加的苗条，同时还要注意保持骨盆的挺直，这样才能让你的腹部变得更加的丰满，更加的有魅力。

（四）调整饮食：合理的饮食对减肥也很有帮助。比如，可以在早餐时点一杯希腊酸奶，再加上一杯蔓越莓和蓝莓；中午的时候可以点清蒸鱼肉和五谷类米饭。在此基础上保证你的饮水量。补充足够的养分和水分有助于机体的康复，减少腹直肌的长期分离。

综上所述，生完孩子肚子松垮是很多妈妈遇到的问题，因此需要正确了解腹直肌分离的危害，并对自己的生活和饮食方式进行改进，提升腹直肌分离的恢复效果，实现产后瘦身。

关节保养秘籍：让你的关节“永葆青春”

■琼海市人民医院 王祚才

关节，作为人体活动的“枢纽”，支撑着我们完成每一个动作，从日常行走、上下楼梯，到运动健身，都离不开它的正常运转。然而，随着年龄增长、不良生活习惯等因素影响，关节会逐渐出现磨损、老化等问题。想要让关节“永葆青春”，我们需要掌握科学的保养秘籍，从生活细节入手呵护关节健康。

一、科学运动，为关节“减负”

运动是保持关节活力的关键，但错误的运动方式反而会加速关节磨损。对于大多数人来说，低强度、长时间的有氧运动，如散步、游泳、骑自行车，是理想选择。散步时，保持正确的姿势，抬头挺胸，步伐适中，能有效锻炼关节的灵活性；游泳借助水的浮力，大大减轻了关节承受的压力，同时还能增强关节周围的肌肉力量；骑自行车时，调整好座椅高度，让膝盖在踩踏过程中保持合理的屈伸角度，避免过度用力。此外，瑜伽、普拉提这类注重关节拉伸和肌肉协调性的运动，也能帮助关节维持良好的柔韧性和稳定性。需要注意的是，运动要循序渐进，避免突然进行高强度运动，运动前后做好热身和拉伸，给关节一个适应的过程。

二、合理饮食，为关节“加油”

饮食对关节健康同样至关重要。多摄入富含钙、维生素 **D** 的食物，能增强骨骼强度，间接保护关节。牛奶、酸奶、豆制品、虾皮等都是钙的优质来源；晒太阳可以促进人体自身合成维生素 **D**，同时深海鱼类、蛋黄等食物中也含有丰富的维生素 **D**。此外，具有抗炎特性的 **Omega-3** 脂肪酸对关节健康有益，三文鱼、亚麻籽、核桃等食物富含此类营养成分。而高糖、高盐、高脂肪的食物则可能加重关节炎症，应尽量减少摄入。合理的饮食搭配，就像给关节加满了“能量油”，让它能够顺畅运转。

三、生活细节，为关节“护航”

在日常生活中，许多小细节也会影响关节健康。控制体重是减轻关节负担的重要措施，体重每增加 **1 公斤**，膝关节承受的压力就会增加数倍，通过合理饮食和运动保持健康体重，能显著降低关节磨损风险。避免长时间保持同一姿势，如久坐、久站，每隔一段时间活动一下关节，促进血液循环。在上下楼梯、搬重物时，要注意发力方式，尽量使用腿部和腰部的力量，减少关节的受力。选择合适的鞋子也不容忽视，鞋底要有良好的减震功能，能缓冲行走时地面给关节带来的冲击力。

四、定期检查，为关节“把关”

即使日常保养做得再好，随着年龄增长，关节也难免出现问题。定期进行关节检查，能及时发现潜在的健康隐患。尤其是中老年人、从事重体力劳动或关节曾受过伤的人群，更应重视关节检查。通过 **X 光**、核磁共振等检查手段，医生可以了解关节软骨、韧带等组织的情况，一旦发现问题，能够及时采取干预措施，防止关节疾病进一步发展。