

# 如何看椎间盘 CT 和 MRI?



椎间盘是一种位于两个椎体之间类似于软骨的结构，有外围的纤维环和中心的髓核组成，主要起到缓解压力、减少椎体摩擦的作用，使脊柱结构得以正常的维持，椎管以及脊髓和神经处于正常的一个状态。如果发生椎间盘突出，早期只是纤维环变形，髓核没有破裂，临床的症状相对会轻一点。如果椎间盘突出纤维环破裂和髓核脱出，会引起明显的神经压迫症状，主要表现为下肢的放射痛和局部的皮感和肌力的下降等一系列症状。要明确是否为椎间盘引起，可以通过 CT 或 MRI 确定。

## 什么是 CT 和 MRI?

CT 的全称是电子计算机断层扫描仪，目前在临床上应用非常广泛，它是利用 X 射线等，围绕着人体的某个部位进行一个又一个的断层扫描而形成多个清晰的断层图像，作为医生诊断疾病的依据。目前临床上主要应用的就是电子计算机 x 线断层扫描仪，是建立在过去的 x 光扫描仪的基础上进行断层扫描，加上计算机的后处理，形成现在人们通常所说的 CT。

MRI 是指核磁共振，在受检者外加一个高强度磁场，根据物体里氢离子在高强度的环境产生震荡，产生信号，再通过电脑根据这个信号的强弱来实现图像转换。核磁共振的优点是可以多角度多参数成像，对于神经、脑组织、脊柱、关节、关节软骨、韧带、肌肉软组织可以清晰地成像，更能帮助诊断。

## 椎间盘 CT 怎么看?

看腰椎间盘突出 CT 检查片子，首先要明确腰椎椎体的正常解剖形态，正常腰椎在横截面上显示肾形组织，中间是凹陷的；其次要明确椎板棘突以及神经根的正常生理组织；最后要懂得腰椎间盘在正常情况下的密度。

腰椎间盘的密度比液体高，但是比骨密度低。患有腰椎间盘突出时，腰椎不是肾形，表现为后方的凹陷消失，可以看到明显突出的软组织影，也就是腰椎间盘突出。然后需要确定腰椎间盘是向后方突出，还是向侧后方突出，是否对脊髓、硬膜囊以及神经根产生了压迫。

## 椎间盘 MRI 怎么看?

腰椎间盘突出 MRI 片子，主要看脊柱椎管内椎间盘部分是否有突出的情况。腰椎间盘突出核磁共振片子，主要分为矢状面和横断面两种，在矢状面上能够看到腰椎间盘水平方向向后方或者是侧后方的突出，或者是脱出游离。在横断面上可以看到椎间盘水平的方向，向后方或者是侧后方的突出，压迫神经根或者是硬膜囊，伴有椎管狭窄或者是侧隐窝狭窄。

湖南省益阳市第四人民医院  
放射科 龙兰

## 高血压患者 重视自我管理

高血压是指以体循环动脉血压升高为主要特征的临床综合征，可分为原发性高血压以及继发性高血压。临床上，90%的患者都是原发性高血压，也就是由于家族遗传性原因，或者是不明原因所引发的血压升高。那么，高血压有哪些危害？确诊后怎么如何管理呢？

高血压是目前非常常见的一类慢性疾病，发病特点也有“三高”——发病率高、致死率高、致残率高。由于高血压本身是心脑血管疾病，同时也是其他心脑血管疾病重要的危险因素之一，所以，医生会非常注重患者血压的水平。血压高的主要危害，在于它会损伤人体的重要器官，比如长期的高血压会影响心脏，会导致心脏左室肥厚，严重时会出现心力衰竭。长期高血压对肾脏也有影响，严重者可出现肾衰竭。同时，高血压还会对大脑造成影响，引起脑出血、脑梗死等危急重症。那么，高血压患者该如何自我管理呢？

**1. 饮食管理** 得了高血压，饮食管理是最重要的，饮食需要清淡、低盐、低脂，宁素勿荤、宁淡勿浓、宁饥勿饱。高血压患者对于食盐的摄入量应该严格控制，每天限制在 5 克以下，如果浮肿明显或者有蛋白尿时，应该限制到 3 克以下。高血压患者还要多吃含钾丰富的食物，比如油菜、菠菜、小白菜、西红柿等。

**2. 用药管理** 高血压患者用药应个体化，治疗高血压的药物种类繁多，具体的机制或不良反应各不相同。服用药物前，患者应先咨询医生，根据自己的情况选择适宜的药物。其次是联合用药，不但可以产生协同作用，还能抵消不良反应。最后是尽可能服用长效药物，以提高患者的药物依从性，从而更好地控制血压。对于高血压患者来说，按时按量服药是非常重要的，千万不要自行停药或者是减量用药。如果服药一段时间之后，发现血压降低不明显或者自己的血压变得非常低，甚至引起各种不适，这时一定要先停药并与医生联系，看是否需要换用其他的药物，或者是减量用药。

**3. 运动管理** 高血压患者通常可以选择一些轻松的有氧运动，如慢跑、散步、打羽毛球、打乒乓球等，也可以在家人的陪同下爬山。这类运动可以调节身体新陈代谢、促进身体血液循环、增强心肺功能，能促进高血压更好的康复。高血压患者要避免参加剧烈运动，如打篮球、长跑、短跑，否则会使血压升高，引起胸闷气短、头晕眼花等不适症状，影响高血压的康复和治疗。

湖南省永州市中心血站  
血源管理科 张慧

## 三类人群需要做颈动脉超声

随着现代生活节奏加快，生活压力不断增加，作息不规律，饮食不合理，导致近年来脑梗死发病率不断升高，成为猝死的主要原因之一。脑梗死作为动脉粥样硬化疾病的转归，80%为血栓源性，颈动脉斑块为栓子来源，特别是“易损”或不稳定性斑块，导致脑梗死风险加大，严重威胁国人的身体健康及生命安全，降低脑梗死的发病率及死亡率是迫在眉睫的重要任务，专家提醒，三类人群应该定期做个颈动脉超声。

### 颈动脉超声是什么?

颈动脉超声是利用超声波技术，精准测量颈动脉走行，动脉内径、内中膜厚度，斑块性质，血流特征，颈动脉多普勒频谱形态及峰值改变及比值等，帮助医生更好地观察患者颈动脉内中膜是否存在异常，有无颈动脉斑块、扭曲、狭窄、闭塞、扩张等异常，并评估其性质、位置及严重程度，帮助医生精准判断患者病情，预估卒中风险，从而决定各种治疗方式。

从医学角度来说，动脉粥样硬化并非区域性疾病，一旦发生对全身的血管都有影响，而颈动脉是人类的主要血管之一，能够反映全身血管的健康

状态，一旦在颈动脉发现程度较重的粥样斑块，则说明身体的其他部位，尤其是心脏、大脑可能存在血管堵塞。

### 这三类人群更需要做颈动脉超声

1) 高血脂患者：对于高血脂患者来说，需要定期进行颈动脉超声检查，尤其是同时伴随低密度脂蛋白升高的患者，需要格外注意自身的血管情况。该类患者体内低密度蛋白较高，而这一物质正是造成患者动脉粥样硬化的主要因素。

2) 中老年肥胖患者：肥胖患者应当时刻警惕心脑血管疾病，尤其进入中老年后，身体代谢有所下降，更易爆发心脑血管疾病，因此，中老年肥胖患者应当积极自检，每年可体检两次，并进行颈动

脉超声检查，避免疾病突然爆发。

3) 高血压患者：对于血管本就处于亚健康的高血压患者而言，更需要定期进行颈动脉超声检查，因血压不稳定会导致动脉进化速度高于普通人，造成动脉粥样硬化的可能性也更高。此外，糖尿病患者与高血压患者的血管情况几乎一致，同样需要定期进行颈动脉超声检查，避免脑梗发生。

最后需要提醒的是，颈动脉超声检查是预防脑梗的有效手段，更是帮助检查全身血管健康的有用方法，患有高血脂、高血压、糖尿病等基础疾病患者，应当更关注自身血管健康，中老年肥胖人群同样应当注重管理。

宁乡市双凫铺中心卫生院 文孝义