

# 老年人做核磁共振的注意事项

核磁共振是临床常见的影像检查方式，也是辅助医生诊断患者病情的重要检查项目，对于中枢神经系统、消化系统、运动系统、心血管系统等疾病均适用。通过核磁共振检查，可判断人体头部、胸部、心脏及腹腔等脏器是否存在疾病。许多老年人在做核磁共振的时候，内心难免忐忑不安，从而对检查结果造成一定影响，那么，老年人做核磁共振的注意事项有哪些呢？

## 什么是核磁共振？

核磁共振（MRI）是一种将人体置于特殊磁场环境中，用无线射频脉冲激发人体内氢原子核，引起氢原子核共振，并吸收能量的影像检查方式，在人体能量释放出来后，被体外的接收器接受，经过电脑程序处理获得图像。对于患者而言，核磁共振是比较安全的检查方式，本身不存在辐射。

## 核磁共振能检查出什么疾病？

- 中枢神经系统疾病 包括脑梗死、脑出血、肿瘤、脑积水、颅内感染、血管畸形、面瘫等，可帮助医生评估患者脑部功能，测量脑实质体积。
- 消化系统疾病 包括肿瘤、结石、炎症等。
- 泌尿生殖系统疾病 包括输尿管梗阻、子宫内膜异位、腹盆腔淋巴结肿大、肿瘤、炎症等。
- 运动系统疾病 包括骨折、椎管狭窄、椎间盘突出、先天畸

形、外伤、退行性病变、感染等。

- 心血管系统疾病 先天性心脏病、冠心病、心肌病、动脉炎、血栓等心血管疾病。

## 老年人做核磁共振时，有哪些注意事项？

### 检查前

1. 家属陪同 老年人在做核磁共振时，需有家属陪同；患者及家属需向医护人员详细说明身体状况，并认真核对对比剂禁忌症，有问题及时说明，比如体内有心脏起搏器、金属植入物、幽闭恐惧症等。

2. 饮食 在进行消化系统检查时，患者需在检查前6小时禁食禁水；增强检查前需禁食4~6小时，可以少量饮水，避免产生对比剂过敏而出现呕吐、恶心、误吸等情况。

3. 衣物 在进行检查时，需去除身上一切带有金属的物品；头颈



部检查需要取下假牙、假发、头饰等物品；不能佩戴首饰、手表、项链等饰品，身上穿着衣物不能带有金属配件。

4. 呼吸训练 在核磁共振检查时，会要求屏气20秒钟左右，在进行准备时，可进行练习，每次深吸气后屏气超过20秒，多加练习。

5. 心理疏导 核磁共振检查较为特殊，庞大的机身、全封闭的检查仓、特殊射频噪声、检查时间长等因素，极大可能使老人在检查过程中出现紧张、恐惧、烦躁的不良情绪，在进行检查之前，家属需向老人说明情况，让其做好心理建设，帮助老人疏解不良情绪。

6. 留针 在老人核磁共振检查之前，需要在前臂或手背位置预留

静脉留置针，在检查时注射对比剂时使用，在留针之后，需避免肢体过度活动，以免出现留置针脱落或者移位的情况。

### 检查中

1. 随身物品检查确认 在进入核磁共振检查室时，老人及陪同家属需严禁携带一切金属物品、磁卡等，需反复确认，确保无误。

2. 保持身体放松 核磁共振检查的时间较长，大约在20~30分钟，并且检查时，机器会发出响声，家属需引导老人克服困难，保持身体放松的状态不乱动，避免图像模糊；在通过滞留针注射对比剂过程中，老人身体会有全身发热的情况，这属于正常情况，不要紧张。

3. 屏气 在进行胸部、腹部检查时，需要配合核磁共振提示录音或者医生的口令屏气；在进行鼻咽部检查时，平静呼吸，不要做吞咽动作。

### 检查后

检查结束之后需在指定区域观察30分钟，确保出现对比剂过敏反应时，能够第一时间采取正确的应对方法。检查结束之后，多喝水，促进排尿，加快对比剂排除体外，加快身体状态恢复。

广西医科大学第一附属医院 宋瑛

# 溃疡性结肠炎患者的饮食护理

当前，人们生活条件越来越好，吃的东西也越来越美味，但对于溃疡性结肠炎患者而言，平时饮食上尤其需要注意，否则就会导致病情加重。那么问题来了，溃疡性结肠炎患者平时在饮食方面应该注意些什么？又该如何对此类患者进行饮食护理呢？

## 什么是溃疡性肠胃炎？

溃疡性结肠炎是炎症性肠病的一种，是一种病因情况不明的直肠和结肠慢性非特异性炎症性疾病，其发病与免疫因素、环境因素及肠道微生态相关，病变主要发生在肠道的黏膜与黏膜下层。主要表现为腹痛、腹泻和黏液脓血便，任何年龄均可出现发病的情况，多见于20~40岁，男女发病率无显著差异。

溃疡性结肠炎病情分为活动期和缓解期，活动期疾病症状按严重程度能够分为轻、中、重度。溃疡性结肠炎的治疗目标就是诱导并维持患者的临床缓解以及黏膜愈合，防治并发症，改善患者生命质量。在患者的急性发作期需要卧床休养，针对患者所存在的水、电解质平衡紊乱情况进行纠正，予以易消化流质饮食，缓解期需改为营养丰富的少渣饮食，当然对于重症、暴发型病人需住院、禁食，给予静脉内高营养，必要时输血及白蛋白治疗。

溃疡性结肠炎除了需要接受正规、科学的治疗之外，还需要对平时的饮食情况进行密切关注，营养

与饮食的调配也发挥着较为重要的作用。但是，在日常的生活中，多数溃疡性结肠炎患者并没有对饮食情况进行应有的重视，尤其是针对缓解期患者而言，这一时期的患者由于病情状况已基本稳定，部分患者就可能抱有疾病以及身体已经恢复的差不多的心理，在日常生活中就不对饮食进行控制，这样反而有可能导致病情出现恶化的情况，导致症状加重。

## 为什么饮食护理很重要？

肠道抗原和宿主的免疫功能之间的相互作用，可能与溃疡性结肠炎有关。当人体某个时期缺乏某些消化酶时，就会很难将食物完全消化成葡萄糖，氨基酸和甘油等小分子物质。未被消化的食物成分，可能会被免疫系统识别为外来物质，导致肠黏膜免疫功能、上皮功能和肠道微生物出现异常，进而导致食物不耐受情况的出现。

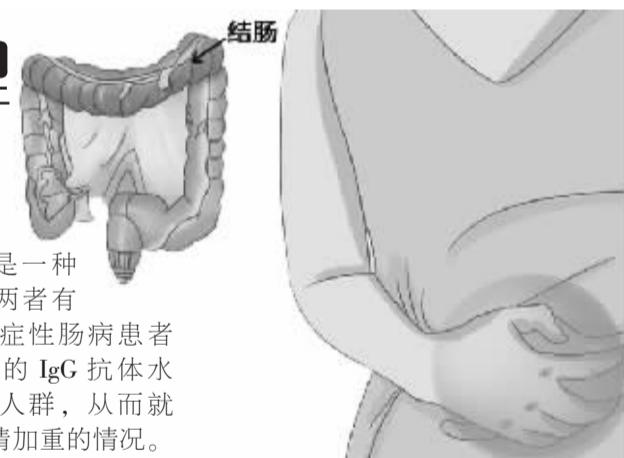
食物不耐受并不是食物过敏，而是对某些食物抗原的延迟或甚至无症状的免疫反应。食物不耐受主要由免疫球蛋白G（IgG）介导，是一种持续潜在的免疫反应。而食物

过敏由IgE介导，是一种快速的免疫反应，两者有着明显的区别。炎症性肠病患者对特定食物过敏原的IgG抗体水平，显著高于健康人群，从而就会导致患者出现病情加重的情况。

### 饮食护理有哪些？

1. 由于膳食纤维能够对大肠中的水分进行吸收，具有促进排便的作用，容易加重患者腹泻，因此，在患者溃疡性结肠炎加重期间，应该禁膳食纤维的摄入。如果不存在乳糖不耐受的情况，可以适当饮用牛奶等乳制品，米饭、鱼肉、蒸蛋、豆浆、过滤的蔬菜汁和果汁等食物中所含有的纤维较少，能够减少对于患者肠道的刺激，减少排便次数，因此能够进行食用。但是对于溃疡性直肠炎患者提倡高渣饮食，合理增加膳食纤维的摄入，促进排便。

2. 食用生冷、辛辣食物以及酒类等刺激性食物，有可能导致溃疡性结肠炎患者所存在的腹痛、脓血便等症状出现加重的情况，并且患者对脂肪含量较多的食物吸收较差，因此对于此类患者，无论处于



哪个疾病阶段都需要避免辛辣、生冷、刺激性食物的摄入，也需要对高脂肪含量的食物摄入情况进行控制。异种蛋白由于其易过敏性可能对患者的炎症情况进行加重，因此患者还需对海鲜等食物的摄入进行避免。

3. 溃疡性结肠炎患者大多缺乏维生素、微量元素，因此，在日常生活中可以通过饮食补充，比如进食新鲜的水果、蔬菜，也可以在医生指导下通过口服片剂补充。

饮食干预可以减少药物使用，并延长缓解时间，科学的饮食指导和管理对降低该疾病发病率及提高患者生活质量方面尤为重要。同时，对于溃疡性结肠炎患者，推荐应做好食物日记，并根据食物日记进行饮食调整。

河池市第一人民医院 周辰怡