

CT 检查知多少？十注意

CT 又称为“电脑断层扫描”，在头颈病变中具有较高的诊断价值。比如：脑出血、脑梗死、脑占位、眶内占位病变、鼻窦早期癌、中耳胆脂瘤以及鼻咽部占位等。

大家应该都知道 CT 的存在，但对 CT 的了解并不多。了解 CT，能让你对 CT 有更多的认知，避免在做 CT 时感到迷茫。

什么是 CT 平扫？

在进行检查的时候，不需要进行对比剂静脉注射，而是直接进行扫描，然后对病变的局部进行观察，这是 CT 中最基础的一种检查方法，有些病变可以通过平扫来进行确诊。但是，对于不能确定的病变性质，医师会推荐进行 CT 增强扫描。

在你进行了 CT 平扫之后，医生可能会对你进行确诊。但是在无法确定病变性质时，医生将会推荐你进行增强扫描，以便作出更好的判断，这样对你以后的治疗也会有所帮助。

为什么要做 CT 增强扫描？

CT 增强扫描指的是在静脉注入造影剂后进行扫描，从而更深层次展现出病变，并对其进行观测，从而可以观察其密度及血流动力学的变化，对病变进行更多的补充和完善，有助于对病变进行定位和定性诊断。

CT 具有一定程度的辐射，在进行 CT 时，除了扫描位置之外，还应注意其他位置的防护；备孕

期、妊娠期、哺乳期以及婴幼儿都需要谨慎的进行，尽量不要进行多次的检查。

要在医师的指导下做 CT 检查，尤其是增强 CT，以免出现副作用。CT 增强扫描前务必排除造影剂过敏，对于严重肝损伤、心、肺、肾功能不全的患者，以及孕妇不能做增强 CT。

CT 检查的 10 个注意事项

1. CT 检查前可以吃饭么？在进行上腹部 CT 检查之前，需要空腹，在检查之前一定要适当饮水。由于在检查之前需要 4~6 个小时禁食，以展示充盈的胆囊，而适当（约 500 毫升）饮水则是使胃及十二指肠充盈，以更好展示胃壁及胰头病变。对于疑似急性肠梗阻、消化道穿孔、急性胰腺炎等急腹症患者，建议尽早做进一步的检查，以确定原因。若是检查腹部以外，不用空腹。

2. 孕妇、哺乳期、婴幼儿可以做 CT 检查吗？女性在怀孕期间不能进行 CT 检查，母乳喂养期间和婴儿也尽量避免 CT 检查。在母乳喂养期间，如果需要进行 CT 增强检查，最好在检查后暂停母乳喂养一周。婴幼儿进行 CT 时，其放射剂量在 10mSv 左右，在安全的区域内，不用太过担忧。

3. CT 检查前患者需要将全部金属物品去除吗？仅将被检区域和相邻区域的金属物移除，无法移除的金属物（例如义齿）除外。例如，在进行头部扫描的时候，要摘掉发



卡和耳环，在进行胸部 CT 的时候，要摘掉项链和玉佩，以及带有金属支撑的胸罩。否则，会产生虚假的影像，从而对医生的判断产生影响。

4. CT 检查过程中需要做什么？摆好体位后不能移动，尽可能保持平静。胸、腹部检查过程中，患者憋气扫描。憋气过程中，身体保持静止，配合呼吸命令。

5. CT 检查哪些部位时需要憋尿？在做盆腔 CT 时，必须要让膀胱充盈，这样才能更好的进行检查。身体其它地方的 CT 并不要求憋尿。

6. 消化道造影后可以做 CT 检查吗？在做腹腔 CT 前 1 个星期不要做消化道造影，待消化道内钡剂完全排出后，才能做腹腔 CT。这样可以避免出现伪影，改善影像质量。

7. 哪些疾病不能做 CT 增强和 CTA 检查？对于严重心肝肾功能不全、心肝肾功能不全者、重症肌无力者，以及甲亢、过敏体质者，都不建议做 CT 增强。

8. CT 增强检查过程中会有什么不适感？在做检查时出现一过性发热是正常的，不用太过担心。

9. CT 检查后可以马上离开么？不行，要继续观察三十分钟。如果有发热、恶心、呕吐、皮肤瘙痒、呼吸困难，需要及时到放射科就诊。做完 CT 后要多喝水，这样可以加快造影剂的排出。

10. 每次 CT 检查都需要闭气吗？并非所有的位置都要闭气，在胸部、腹部和盆腔 CT 中，因为呼吸运动太大，容易形成呼吸伪影，所以要配合闭气。

玉林市第三人民医院 陈剑

小穴位里藏着大健康

脾与胃相表里，脾经为里，胃经为表。脾经能够协调脾的功能，主治脾脏及脾功能失调引起的疾病。人体保健关键在于先天之本和后天之源，先天之本在肾，后天之源在脾胃，保健多从健脾胃和补肾两方面入手。

穴位保健是一种简单、方便的保健方法，通过刺激人体特定的穴位，调节人的经络之气，以达到通经活络、调整人的机能、祛邪扶正的目的。按摩穴位属于传统的中医养生疗法，具有疏通经络、调和阴阳、消除疲劳、增强抵抗力等作用。下面科普一下养生最常用的三大“黄金穴位”。

一、涌泉穴

俗话说：“若要老人安，涌泉常温暖”。涌泉穴是人体足底穴位，全身俞穴的最下部，乃是肾经的首穴。位于足前部凹陷处第 2、3 趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处。简便取穴方法：当绷脚的时候就能发现脚的前半部分形成了一个入字沟，在入字沟的尖端位置就是涌泉穴，也就是足底与足趾部位的上 1/3 处是涌泉穴。推搓涌泉穴

俗称“搓脚心”，是我国养生保健按摩疗法，一直盛传至今。坚持每天推搓涌泉穴，可提高老人体质，提升防病能力，使精力旺盛。

具体操作：首先温开水泡脚约 5~10 分钟，然后快速摩擦双手，使双手掌发热，放在涌泉穴上，快速上下推搓涌泉穴，使足底微微发热，每天推 100~500 次。也可用拇指指腹垂直按压穴位，一按一放，反复按揉，产生酸胀感觉，持续 5~10 分钟。长期坚持，可起到健康延寿的作用。

二、关元穴

关元穴是人体的一个重要保健穴位，主要是位于脐下三寸处，有一定的培元固本，补益下焦之气功效，凡元气亏损都可以使用。具体操作：保健的方法主要有艾灸和按摩，艾灸可以用艾条来灸关元穴，每天一次，5~10 分钟。艾灸关元穴可以补阳气，增强免疫力，同时还可以治疗阳气不足引起的宫寒、不孕不育、四肢冰冷等症状。按摩的话也可以每天按揉一次，每次按揉 3~5 分钟左右，按摩可以缓解腹痛、月经不调、阳痿等症状。

三、足三里穴

俗话说“按摩足三里、胜吃老母鸡”。足三里穴是“足阳明胃经”的主要穴位之一，取穴方法：在膝关节下三寸、迎面骨旁开一中指宽，即为此穴。大量的临床实践证实，足三里是一个能防治多种疾病、强身健体的重要穴位。经常按摩足三里穴可调节机体免疫力、增强抗病能力，也有调理脾胃、通经络、疏风祛湿、扶正祛邪的作用。

具体操作：一、每天用中指或大拇指按揉足三里穴，要使足三里穴有酸胀、沉麻的感觉，每分钟按揉 15~20 次，每次按揉 5~10 分钟；二、可用艾条沿足三里穴缓慢环形移动，使穴位周围皮肤微微发红，但要注意不要烫伤皮肤，每次灸 15~20 分钟，每周 1~2 次。两种方法选择其一或交替使用，坚持 2~3 个月，就会改善胃肠功能，使人精力充沛、精神焕发。

四、其他重要穴位

人要耳聪目明，注重保护和改善视力，按摩睛明穴是比较有效果的，因为这个穴位属于汇穴的一种，可以与很多的经脉连接在一起，经常按压睛明穴，手法一定要轻柔，

按压穴位轻轻揉动，或者进行上下的轻推动，不要用太多的力，在按摩时眼睛闭上，处于放松状态。

听宫穴，是小肠经的最后一个穴位，此穴可保护耳朵。由于耳毒性抗生素的滥用，加之有辐射的电子产品渗透到人们的生活中，会导致耳鸣、耳聋现象的发生。听宫穴是治疗耳鸣、耳聋等诸多耳疾的重要穴位。平常经常按揉听宫穴，还能使耳朵更加聪灵，使听力更好。

还有，灵道穴还可作为急救的要穴，有心脏早搏、房颤现象的患者，在出现不适的时候，赶紧刺激灵道穴，可以及时缓解症状。对于有“心病”的朋友来说，这个穴位一定要多刺激它，灵道穴同样也是一个能让心脏气血通畅的穴位。

养生的穴位特别多，肝经上有太冲，按揉太冲能够平肝降逆。肾经上有太溪和涌泉，能够补肾。心包经上的内关穴，可以防治心脑血管梗。三大养生要穴，很多都关乎后天之本的脾胃，可见调养脾胃至关重要。脾胃功能调理好了，可以通治百病，防治未病，养生益寿。

桂林市妇幼保健院 段姗姗