

做核磁,你该知道的事

核磁共振成像已成为医院中越来越常用的检查手段,但很多注意事项大夫通常忘了提醒患者。最近,美国资深健康教育专家詹妮弗·布朗撰文指出,下面几件事是你做核磁共振检查前应该知道的:

检查过程中噪音很大。你可能会听到很大的噪音,像一台冲击钻在施工,音量高达82~118分贝,所以最好提前戴上耳塞。一些人尤其是小孩子也许会受到惊吓,因此他们需要服用镇静剂来安静地接受检查。

检查时间也许比你预期的长。标准的检查程序只有15分钟左右,但有可能被拉长到一个小时。所以你不妨在检查前吃点东西,而且一定要去趟卫生间。

你可能会感到焦虑。有些人会在接受检查时感到恐惧或焦虑,类似幽闭恐惧症



的感觉。所以最好在进入机器前先闭上眼睛,在整个过程中不要睁开。你不妨想像一些比较有趣的事情,或者你喜欢的人或宠物。有的人需要服用抗焦虑的药物。

摘掉所有饰物。检查过程中,强大的磁场会吸附所有金属物件,并可能使你受伤。因此一定记得摘掉所有首饰,包括肚脐和脚上的饰物。

不要化妆。有些化妆品中含有金属,它们会与磁场发生反应。所以检查当天不要化妆,包括指甲油、止汗药、防晒霜等,最好护发产品也不要。

让医生了解你的文身情况。在检查过程中,文身中的颜料会加热,导致皮肤受到刺激甚至灼伤,遮盖也不管用。检查中如果皮肤有刺激感,应立刻停止。

可能感觉热。在无线电波的作用下,体表温度可能会升高1摄氏度左右,因此有些人会在检查过程中感到热。这时不要担心,保持冷静。

别乱动。如果你在检查过程中移动了,就得重新做一遍。

不必担心放射线辐射。核磁共振使用的是强大的磁场和无线电波,没有X射线,因此不用担心辐射危险。

《生命时报》2014.3.25

4种头痛 先看眼科

手术。若为内隐斜视,则主要表现为视远物较久时,眼痛头痛不适,立体感缺乏,此种斜视应佩戴眼镜,屈光参差者可配角膜接触镜。

视力正常,一看书就头痛

有的人到了40岁左右,测远视力、近视力都正常,但看书时容易困倦、疲劳,出现对光敏感、眼胀痛、眼眶酸胀、异物感、眼干涩等眼部症状,有的还伴有头痛、偏头痛、眩晕、颈项酸胀、记忆力减退、心烦易怒、失眠多梦、面肌痉挛等全身不适,很容易被误认为是更年期综合征。其实,这是视疲劳所致,或是轻度远视散光所致,此种情况多注意休息,看书时佩戴合适的眼镜就能改善。

偏头痛伴眼红痛、瞳孔大

急性闭角型青光眼,常因情绪激动或过度劳累诱发,起病急,眼压急剧升高,伴

眼痛、眼红、同侧前额头痛、瞳孔大、恶心、呕吐等症状,大多一只眼发作,少有双眼同发。很多患者因为头痛、瞳孔大等状况,发作时常先去神经内科就诊,被误诊为颅内病变;或因恶心、呕吐等消化道症状,被误诊为胃肠疾病,以致忽略了眼部的检查而延误青光眼的治疗,造成严重后果甚至失明。

偏头痛伴眼红痛、瞳孔小

这多是急性前葡萄膜炎所致。此病发病急,疼痛不仅限于眼部,还会沿着三叉神经的分布放射到同侧眉弓和颊部,当受光刺激或眼球受压时更为明显,且夜间加剧,并有眼红、畏光、流泪、瞳孔缩小、视力减退等症状,这时应及时看眼科,切不要认为是“红眼病”,自行购眼药治疗。

《当代健康报》2014.3.20

“糖妈妈”注射胰岛素不影响胎儿

中华医学会围产医学分会主任委员、北京大学第一医院妇产科主任杨慧霞近日说,我国每6名孕妇中就有1人患妊娠期糖尿病。年龄也是妊娠期糖尿病的危险因素,而很多准备孕育第二个孩子的女性将成为高龄产妇,妊娠期糖尿病的防治应引起重视。

怀孕后第一次检查就应检测血糖

根据国家卫生计生委2011年开始采用的妊娠期糖尿病诊断新标准,空腹血糖($\geq 5.1\text{mmol/L}$)、服糖后1小时血糖($\geq 10\text{mmol/L}$)、服糖后2小时血糖($\geq 8.5\text{mmol/L}$)3个时间点中的任何一个高于标准,即可确诊妊娠期糖尿病。妊娠期糖尿病若控制不好,会危及母婴两代人的

健康,导致胎儿畸形、流产、巨大儿等。

杨慧霞强调,怀孕后第一次检查就应检测血糖。而有过妊娠期糖尿病史、年龄超过35岁的女性,在孕前就开始监测血糖,从孕早期开始就要注意控制营养和体重,其中要特别控制高糖水果的摄入,体重增长应控制在25斤左右。

注射胰岛素安全有效

确诊妊娠期糖尿病的“糖妈妈”,如果饮食和运动控制一周后血糖仍不达标,就应启用胰岛素治疗。但孕期用胰岛素安全吗?会成瘾吗?

杨慧霞指出,与口服降糖药物不同,胰岛素是大分子物质,不会通过胎盘,对胎儿无影响,是治疗妊娠期糖尿病安全有

效的手段。目前临床应用较多的是速效胰岛素类似物门冬胰岛素,能够更有效地控制血糖,同时降低低血糖风险。杨慧霞进一步解释,“糖妈妈”使用胰岛素不会对其内源性胰岛素分泌造成远期影响,产后停用胰岛素后,不存在成瘾问题。

产后3个月做糖耐量试验

“糖妈妈”生产后,还应警惕慢性糖尿病。据广东省中医院内分泌科副主任医师唐咸玉介绍,约有一半的妊娠期糖尿病会转成慢性糖尿病。唐咸玉建议“糖妈妈”产后3个月去医院做一个糖耐量试验,如果检查结果不正常,需接受降糖治疗。

综合《快乐老人报》、新华社 2014.3.10

不孕症检查:男士优先

生不出孩子,到底是男人的责任还是女人的问题?据调查,由妻子单方面造成的不孕占50%,男性单方面的原因占30%,双方共同的原因占20%。看起来,不孕症女人的毛病似乎更多一点。专家指出,不孕症夫妇在医院做检查的时候,应该先查丈夫,因为他们随时可以把精子弄出来,还不伤身体,检查起来简单、省钱还省时间。如果顺序颠倒了,把女性折腾了一圈后,才发现男性就是弱精少精甚至无精,那就是走了很长的一段弯路了。

先检查丈夫,简单又省钱

广州中山大学附属第三医院不育与性医学科主任张滨说,在临床上,治疗不育症,常常会遇到一些夫妻,尤其是妻子,总是过于“伟大”,只要没怀孕,就觉得是自己的问题,把所有的责任都自己扛起来。

有一对来自湖南的夫妻,结婚4年还没有怀孕,妻子在当地医院辗转治疗了2年多,输卵管造影、促排卵治疗,全都没有

效果,心力交瘁几乎要放弃之余,来到广州。结果医生见着这夫妻第一面,就觉得心里有谱了,“这个男士,个子高高,皮肤白净,下巴上光溜溜一点胡须都没有”。

一问查过精液吗?这位男士回答“因为长期在广东打工,没时间看病就没有查”。医生开单做了精液分析,这男士的精液里就没精子!再一查染色体,结果47XXY,克氏综合征(先天性睾丸发育不全),属一种先天性疾病,是染色体异常引起的。也就是说,此男人没办法让老婆怀孕,是因为他每次都放空炮,压根没精子!老婆得知这个真相后,直嚷嚷“早知道让老公先查了,害我遭了这么多罪”。

中山大学附属第三医院不育与性医学科主任张滨说,对于每一个不孕症夫妇的初诊患者,不孕症的基本检查流程,筛查原因第一步就是:检查男方的精液(除非有确实依据证实男方有生育能力)!即所谓先男后女的原则!因为这是最简单、花费最少、无损伤,最快知道结果的检查,

而女方的很多检查和月经周期有关,有些有一定痛苦(比如输卵管的检查等),甚至有创伤的(如腹腔镜等)。所以,男人们,多奉献点爱心给你们的太太,在不孕症检查这件事上,讲究男士优先!

女方检查遵循“渐进式、排雷法”

正是由于男性的生育力检查既简单又方便,无痛苦,无损伤,花钱又少,所以不孕不育检查就首先检查男性,先检查男性内外生殖器发育→再看看性功能是否正常→精液检查。如果精液检查正常,多数可排除男方造成不育的可能,下一步则可从女方着手找原因。

张滨指出,导致女性不孕的原因相当的多,就诊时也只能是由简到易、再有绝对到相对渐进式地做检查。需要说明的是,如患者有明确指征:如生殖器畸形、闭经或月经周期极不规则,有病则先治疗再看能否怀孕。

综合《羊城晚报》文 / 张华 许健 中新网 2014.3.26

成都天银护肝片被召回

记者3月25日从四川省食品药品监督管理局了解到,因涉嫌违法违规生产,成都天银制药有限公司已被立案查处。

据四川省食品药品监督管理局通报,今年2月下旬,国家食品药品监督管理局对成都天银制药有限公司进行监督检查,发现该公司涉嫌违法违规生产,个别产品存在安全隐患。四川省食品药品监督管理局立即约谈了成都天银制药有限公司企业法定代表人,依法责令企业立即对2012年以来生产的所有批号护肝片在全国范围内实施二级召回、收回《药品GMP证书》,并立案进行查处。

新华网 2014.3.26 文 / 杨迪 董小红

晒太阳真的能治银屑病吗?

一些患者试图依靠晒太阳来减轻银屑病症状。晒太阳真的能治银屑病吗?

北京望京医院皮肤科主任李广瑞告诉记者,晒太阳治疗银屑病效果有限,因此不建议通过晒太阳来治疗银屑病。太阳光由红外线、紫外线、可见光等长、中、短波长的光组成,其中对银屑病具有治疗作用的特定波长的光很少,因此治疗银屑病的效果有限,作用不大。另外,太阳光中大量的不可控紫外线等对人体有害。如在太阳下暴晒,有可能导致皮肤晒伤,长期暴晒有引发皮肤癌的可能。

李广瑞提醒,目前治疗银屑病的中、西医方法很多,建议患者到正规医院进行光照治疗。此外,夏季加重的银屑病患者和急性期患者更是要注意避免晒太阳,以免加重病情。

人民网 2014.3.26 文 / 夏文

孕时血糖高,动脉硬化早

据美国“健康日”网站日前报道,美国凯萨医疗机构的一项新研究表明:患妊娠期糖尿病的孕妇,今后得动脉硬化、心脏病的风险会增加。

研究人员选取了美国近900名年龄从18岁~30岁的女性,进行长达20年的追踪调查,有13%的人患上了妊娠糖尿病,在这些女性平均怀孕12年后,研究人员测量了她们颈动脉的厚度。颈动脉增厚(提示动脉粥样硬化)是心脏病的一个早期迹象。结果显示:患过妊娠期糖尿病的女性其颈动脉的厚度要高于未患过妊娠糖尿病的女性。

研究人员表示,妊娠糖尿病可能是女性今后患心脏病的一个早期风险因素。

《生命时报》2014.3.25 文 / 王萌

三类药物影响尿检

尿检对疾病的诊断、治疗有重要价值。北京朝阳医院药事部药师宫丽丽表示,有些药物可能影响尿液,妨碍诊断。

宫丽丽表示,常见的影响尿检的药物包括:一是维生素C,因此在输液或口服维C后应该在用药3~4小时后再留尿化验。

二是栓剂,如女性阴道栓、退热的肛门栓,因此最好停药1~2天再做尿检。

三是抗生素,静脉滴注青霉素最好5~6小时后再做尿液检查。头孢类抗生素使尿酮体假阳性,磺胺类药物能使尿白细胞出现假阴性,在用了这些药物时应告知医生。

专家表示,如果发现尿检异常,最近又服药了,应咨询医生,看是否与用药有关,是否需要复查。

《京华时报》2014.3.26 文 / 叶洲