

一年最多能拍几次CT?

□ 董景辉

“咳嗽老不好,要不要做CT排查?”
“意外摔跤,用CT查骨头靠谱吗?”

每到体检季或身体不适时,不少人都会在CT检查前陷入纠结:既怕检查不到位耽误病情,又担心辐射过量影响健康。11月8日是国际放射日,今天就来一次性说清CT检查的核心疑问,帮你科学避坑。

普通CT检查每年不超过7次

来自《美国医学会杂志-内科学纪要》的一项研究显示,由CT检查引起的癌症约占每年新增癌症病例的5%,其中肺癌、结肠癌、白血病较为常见,女性中乳腺癌位居第二,腹部骨盆CT的关联病例最多。

但无需过度恐慌!国际辐射防护委员会明确规定,年辐射剂量低于100毫西弗时,人体肿瘤发生率无明显增加。一次普通CT的辐射剂量仅为2-15毫西弗,增强CT也仅5-20毫西弗,远低于安全阈值。按单次检查的最高辐射剂量估算,普通CT每年做不超过7次、增强CT不超过5次,这个频率下的辐射暴露,完全处于人体安全耐受范围之内。

需要强调的是,CT检查的核心原



普通CT检查每年不超过7次、增强CT不超过5次,这个频率下的辐射暴露,完全处于人体安全耐受范围之内。 AI制图

则是“必要性和紧迫性”,而非单纯计数。在疾病诊断的关键节点,CT提供的准确信息可能挽救生命,其获益远大于潜在辐射风险。常规诊断性CT的辐射剂量完全在人体可耐受范围内,患者切勿因过度担忧而延误必要诊疗。

CT检查的注意事项

CT常规辐射虽可控,但做好以下几点,能进一步降低风险。患者在候检时远离CT室门,减少额外辐射暴露;检查前取下项链、耳环、发夹等金属物品,

头颈部CT需提前告知医生是否有金属假牙,避免影响成像质量导致重复扫描。

患者进行CT检查时,要配合医生完成吸气、憋气动作,这样可以显著缩短检查时间,减少辐射接触。非必要情况下,同一部位CT检查建议间隔3-6个月,近期做过类似检查需主动告知医生。检查结束后,不妨多吃些新鲜蔬果,适量喝些绿茶来帮助身体调理;如果做的是增强CT,建议24小时内饮用2500毫升左右的水,这样能更好地助力体内对比剂排出,减少身体负担。

这些人群做CT需格外谨慎

并非所有人都能随意做CT,特殊人群需重点留意。儿童应优先选择超声、核磁共振等无辐射检查方式,若确有必要做CT,务必选择儿童专用低剂量扫描方案;孕妇尤其是孕早期,通常应避免CT检查,除非情况紧急且CT为唯一诊断手段。

需要注意的是,近期已多次接受放射检查的人群,需由医生进行更审慎的风险评估后,再决定是否做CT。

(作者系解放军总医院第五医学中心放射诊断科副主任医师)

不健康的从来都是你的“点单”方式—— 这些“垃圾食品”真的可以吃

□ 宋戈

方便面、麻辣烫、汉堡……每次提起这些爱吃的食物,爸妈的吐槽总能精准上线:“没营养的垃圾食品!”“不卫生,赶紧少吃点!”“全是防腐剂,吃了没好处!”但其实,这些被爸妈“贴标签”的食物,真的被错怪太久了!

方便面:防腐剂的谣言该破了

方便面通常被大众认为是“垃圾食品”,但这个标签其实过于绝对化。更准确的描述应该是一种“营养不均衡的方便食品”,如果作为主食长期大量食用,会对健康产生负面影响。但偶尔应急食用,并注意搭配,方便面并非“洪水猛兽”。

认为方便面是垃圾食品,无非两点理由:一是含大量防腐剂,二是高油高热量、营养素少。但事实上,市售绝大多数方便面无需添加大量防腐剂,面饼防腐主要靠工艺而非添加剂。

油炸面饼:面饼是经过高温油炸的,这一步不光把面条炸得熟透,还能脱去绝大部分水分——细菌、霉菌这些微生物没水可活不了,这才是面饼防腐的关键。

非油炸面饼:通过热风烘干技术,也能将面饼的水分含量降到极低的水平,从而达到长时间保存的目的。

粉包:调料粉包由盐、糖、味精、香辛料等粉末制成,这些成分本身水分含量极低,盐和糖甚至在高浓度时还有吸湿和抑制微生物的作用,也不需要防腐剂。

所以,“方便面防腐剂含量高”是一个不准确的说法。它的长久保存主要依赖于脱水和真空密封的物理防腐方式,而不是大量化学防腐剂。

来看看方便面的营养短板。面饼主要以精制小麦粉为原料,其中油炸款的脂肪含量约15%-20%。无论是油炸还是非油炸款式,其提供的碳水化合物均属于快速升糖类型,且普遍缺乏膳食纤维与B族维生素。小麦蛋白是植物蛋白,氨基酸不全不算优质蛋白,一包方便面的蛋白量根本不够一餐。更关键的是钠超标——一包钠含量2000-3000毫克,而《中国居民膳食指南(2022)》建议成人每日钠摄入量不超过2000毫克,吃一包就可能超标。

如果你偶尔想吃一包方便面,可以让它从“垃圾食品”变成一顿“还算合格的应急餐”——调料包只放一半或三分之一来控制钠,不喝或少喝汤(大部分盐分都在汤里);购买时认准“非油炸”款式,能大幅降低脂肪摄入;吃的时候给面饼做“豪华改造”,加个鸡蛋、几片瘦肉、鸡胸肉、豆腐或虾仁补充优质蛋白,再搭配大量绿叶蔬菜、菌菇、西红柿等,既能补膳食纤维又能补维生素,健康又美味。

麻辣烫:记住“321”原则

说麻辣烫是垃圾食品其实有点冤,麻辣烫有成为“健康餐”的潜力,麻辣烫的底层逻辑其实是“水煮菜”,这是一种非常健康的烹饪方式,能最大程度保留食材的营养,避免因高温油

炸产生有害物质。

它称得上健康,核心有两点:一是食材可自主搭配,蔬菜、优质蛋白、杂粮主食按需选择,实现营养均衡;二是以“煮”为主要烹饪方式,低脂少油、保留水溶性维生素,还能自己控制调料咸淡与油量。

说它是“隐形垃圾食品”?主要原因在于——汤底藏着高钠高脂“炸弹”,盐、酱料加一堆,喝一碗可能就超每日钠摄入量上限,麻辣款的红油、骨汤白汤的隐藏油脂更是热量“刺客”;芝麻酱、香油这些蘸料,几大勺就让热量狂飙;再选上丸子、烤肠这些深加工食材,添加剂、钠大部分都超标,营养价值低还埋下不少健康隐患。

如果你想享受一碗健康又美味的麻辣烫,请遵循以下原则——

汤底优先选择清汤、番茄汤、菌菇汤,

避免高油高辣的红油汤、牛油汤,从源头减少脂肪摄入。食材遵循“321”营养模式:3拳蔬菜补充维生素与膳食纤维,2拳天然优质蛋白(豆腐、鸡蛋、瘦牛肉等)保障营养供给,1拳杂粮主食(玉米、山药等)替代精制碳水,降低升糖负荷。

减少深加工食品与高油高盐蘸料摄入,最关键的是避免喝汤,汤中聚集了大量钠、油脂和嘌呤,不喝汤可规避绝大部分健康风险。

看完这些内容,是不是对“垃圾食品”有了全新认知?其实生活中很多食品都被负面传言和刻板印象贴了标签,但健康营养从来不是家常菜的专属。只要选正规厂家、正规渠道的产品,再做好合理搭配、均衡营养,那些被误解的“垃圾食品”,也能吃得健康又安心。

(作者系西安交通大学第一附属医院营养科营养师)



科学搭配食材:遵循“321”模式

3拳蔬菜:选择绿叶蔬菜、菌菇、海带、木耳等,补充维生素、矿物质和膳食纤维。

2拳优质蛋白:优先选择天然、未深加工的蛋白,如豆腐、鸡蛋、瘦牛肉、鸡胸肉、虾等。

1拳主食:选择优质碳水,如玉米、山药、荞麦等杂粮,代替精制的油条、粉丝。

AI制图