

核磁共振与CT：影像检查的“左右护法”

贾宁 赵县妇幼保健院

在现代医疗诊断领域，医学影像技术以其直观、无创的特点，成为了医生诊断疾病不可或缺的重要手段。其中，核磁共振（MRI）与CT（计算机断层扫描）更是被誉为影像检查的“左右护法”，它们在各自擅长的领域发挥着不可替代的作用。

核磁共振MRI，以其卓越的软组织成像能力而著称。它利用原子核在磁场中的共振现象来获取人体内部的详细图像。不同于传统的X射线检查，核磁共振不涉及电离辐射，因此对人体一般无害。这一特点使得核磁共振在神经系统、肌肉骨骼系统、腹部脏器以及生殖系统等方面的检查中具有独特优势。例如，在神经系统检查中，核磁共振能够清晰地显示脑实质、脑血管、脑室等结构，有助于医生准确诊断脑肿瘤、脑血管畸形、脑梗死等多种疾病。此外，对于肌肉、肌腱、韧带等软组织的细微病变，核磁共振也能提供详尽的图像信息，为医生的诊断和治疗提供有力支持。

如何评估和提升患者满意度？

刘彦红 赵县人民医院

在医疗服务体系中，患者满意度是衡量护理质量的重要指标，它不仅反映了患者的就医体验，还对医院的声誉和发展有着深远影响。护理部作为护理工作的核心管理部门，肩负着评估和提升患者满意度的关键职责。

一、评估方法

1. 问卷调查法

问卷调查是最常用的评估方式之一。护理部设计的问卷应涵盖护理服务的各个方面，包括护理人员的专业技能、服务态度、沟通能力、对患者需求的响应速度、病房环境以及健康教育等内容。问题设置应简洁明了，采用量化评分与开放性问题相结合的方式。

2. 患者访谈法

访谈法能够深入了解患者的感受和需求。护理部可安排经验丰富、沟通能力强的人员对患者进行访谈。访谈中，营造轻松、信任的氛围，鼓励患者畅所欲言。内容不仅围绕护理的服务质量，还可涉及患者对护理流程的看法等。通过这种方式，能够捕捉到在问卷中可能被忽略的细节问题，为改进护理工作提供更有针对性的依据。

而CT检查，则以其高分辨率、成像速度快的特点在医学影像领域占据了一席之地。CT检查利用X射线和计算机技术相结合，能够生成人体内部的横断面图像。这种成像方式使得CT在观察骨骼结构、肺部病变以及某些类型的组织密度变化方面具有显著优势。例如，在肺部疾病检查中，CT能够清晰地显示肺纹理、肺血管、肺实质等结构，有助于医生发现肺癌、肺部感染等病变。此外，CT在头颅外伤、骨折、血管病变等方面的诊断也具有重要价值。

尽管核磁共振与CT在成像原理和应用领域上有所不同，但它们却共同构成了现代医学影像检查的重要支柱。在实际应用中，医生会根据患者的具体病情和检查需求，选择合适的检查方式。例如，对于怀疑有脑梗死的患者，核磁共振能够更早地发现梗死灶，为医生制定治疗方案提供重要依据；而对于需要快速了解骨折情况的患者，CT检查则能够迅速生成清晰的骨骼

图像，有助于医生进行准确的诊断和治疗规划。

值得一提的是，虽然核磁共振与CT在医学影像检查中发挥着重要作用，但它们也并非万能。患者在接受检查时，应充分了解检查原理、注意事项以及可能存在的风险，并在医生的指导下进行。同时，医生也应根据患者的具体情况，综合考虑各种因素，为患者制定最合适的检查方案。

综上所述，核磁共振与CT作为影像检查领域的两大重要技术，犹如医生手中的两把“利剑”，各有所长，相辅相成。它们在不同疾病的诊断中发挥着不可替代的作用，为医生提供了丰富而准确的信息，极大地提高了疾病的诊断准确率。随着科技的不断进步，相信核磁共振和CT技术也将不断发展和完善，为人类的健康事业作出更大的贡献。在未来的医学征程中，这两位影像检查的“左右护法”将继续并肩作战，守护着人们的身体健康。

当的语言和肢体语言缓解患者的紧张情绪等。

2. 优化护理服务流程

简化流程：对现有的护理服务流程进行全面梳理，去除繁琐和不必要的环节，提高工作效率。

个性化服务：根据患者的病情、年龄、文化背景等因素，制定个性化的护理服务方案。例如：对于老年患者，提供更多的关怀和照顾；对于儿童患者，采用更具趣味性和安抚性的护理方式。

3. 强化质量管理

建立质量控制体系：护理部应建立完善的护理质量控制体系，明确各级护理人员的质量职责，制定详细的质量考核标准和方法。通过定期检查、不定期抽查、患者反馈等多种方式，对护理服务质量进行全方位监控。对发现的问题及时进行分析和整改，确保护理质量持续改进。

护理部通过科学有效的评估方法，全面了解患者对护理服务的满意度情况，并据此制定和实施针对性的提升策略，不断优化护理服务质量，能够有效提高患者满意度，促进医院护理工作的可持续发展，为患者提供更加优质、高效、人性化的护理服务。

助产士有哪些技巧能帮助产妇减轻分娩疼痛

王婧 赵县人民医院

分娩是女性生命中的一个重要阶段，而分娩疼痛往往给产妇带来巨大的身心挑战。助产士作为陪伴产妇分娩的专业人员，掌握多种技巧以帮助产妇减轻疼痛，确保分娩过程顺利进行。

一、产前教育与心理支持

产前教育是减轻分娩疼痛的重要基础。助产士通过开展分娩知识讲座，向产妇详细介绍分娩的生理过程，让产妇了解在不同产程中身体会发生的变化，消除其对未知的恐惧。同时，助产士给予产妇充分的心理支持。建立良好的信任关系，在孕期与产妇积极沟通，耐心倾听她们的担忧和困惑。在分娩过程中，始终陪伴在产妇身边，用温和、鼓励的语言给予安慰，使其保持积极的心态面对疼痛。

二、舒适体位指导

在分娩过程中，合适的体位能有效减轻产妇的疼痛。助产士会根据产程进展，指导产妇选择舒适的体位。在第一产程，当宫缩不强烈时，鼓励产妇适当走动，利用重力作用促进胎儿下降，同时减轻对盆

底组织的压迫，缓解疼痛。例如推荐产妇采用坐分娩球的方式，减轻会阴部的压力。

进入第二产程，指导产妇在宫缩时正确用力，如采取半坐卧位或侧卧位，有助于胎儿顺利娩出，避免因用力不当导致的额外疼痛。

三、呼吸减痛法指导

呼吸减痛法是一种简单有效的减轻分娩疼痛的方法。助产士会在产前向产妇传授不同阶段的呼吸技巧。在第一产程早期，指导产妇进行慢而深的呼吸，即吸气时腹部隆起，呼气时腹部下沉，这样可以帮助产妇放松身体，缓解紧张情绪，减轻疼痛。

在第二产程，当产妇需要用力时，教导产妇在宫缩时深吸呼气后屏气，然后均匀有力地向下用力，如同排便动作，呼气时放松。通过正确的呼吸配合，不仅能减轻疼痛，还能为分娩提供足够的力量。

四、按摩放松技巧

按摩是助产士帮助产妇减轻疼痛的常用技巧之一。在分娩过程中，助产士会对产妇的腰骶部、腹部等部位进行按摩。当

产妇感到腰骶部疼痛时，助产士用双手握拳，从腰部两侧向中间轻轻按摩，或用手掌进行环形按摩，力度适中，以缓解因胎儿头部压迫导致的腰骶部酸痛。

五、分娩镇痛的合作与管理

在现代分娩中，分娩镇痛技术被广泛应用。助产士在其中起着重要的配合与管理作用。在实施硬膜外麻醉等分娩镇痛措施前，助产士会向产妇详细介绍其原理、优点及注意事项，消除产妇的顾虑。

在镇痛过程中，密切观察产妇的生命体征、宫缩情况以及疼痛缓解程度。及时与麻醉师沟通，确保镇痛效果最佳。同时，告知产妇在使用分娩镇痛后仍需配合宫缩进行用力，指导其正确的用力方法，保证分娩顺利进行。

助产士通过多种技巧的综合运用，从产前教育、心理支持到分娩过程中的体位指导、呼吸减痛法指导、按摩放松以及分娩镇痛的合作管理等方面，全方位帮助产妇减轻分娩疼痛，让产妇在相对舒适的状态下迎接新生命的到来。

中医护理如何应对高血压患者的血压波动

余明娜 元氏县总医院

高血压，作为一种常见的慢性疾病，正日益威胁着人们的健康。血压波动是高血压患者经常面临的问题，不稳定的血压不仅会增加心脑血管疾病等并发症的发生风险，还会给患者的生活质量带来严重影响。中医护理历史悠久，在应对高血压患者血压波动方面有着独特的理论和方法。通过运用中医护理手段，能够帮助患者更好地稳定血压，减少血压波动带来的危害。

一、了解血压波动的原因

血压波动受多种因素影响。

生理上，人体血压有昼夜节律，清晨和傍晚易升高，这和激素分泌、神经调节有关。年龄增长使血管弹性变差，血压调节功能受影响，也会导致波动。

疾病方面，高血压病情进展，引发心、脑、肾等重要脏器病变时，血压会波动。同时，内分泌疾病如甲亢、肾脏疾病如肾小球肾炎等，也干扰血压稳定。

生活方式也至关重要。高盐、高脂、高糖饮食，过量饮酒，易使血压升高波

动。长期缺乏运动，身体代谢减缓、脂肪堆积，加重高血压病情，引发血压不稳。吸烟产生的有害物质损害血管内皮，促使血管收缩，血压上升。

心理因素不可忽视，长期精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪，让交感神经兴奋，释放激素，引起血压波动。

二、中医护理应对血压波动的方法

1. 中药调理

中药调理讲究辨证论治。对于肝阳上亢引发血压波动的患者，常以天麻钩藤饮平肝潜阳，平复上扰的肝阳以稳定血压。若是肝肾阴虚型，六味地黄丸可滋补肝肾之阴，从根源改善阴虚体质对血压的影响。除了内服药，中药足浴也有妙处。像牛膝、钩藤、夏枯草等中药煎成药液泡脚，足部经络众多，能吸收药物，促进气血运行，调节脏腑功能，辅助稳定血压，简单方便又有效。

2. 情志护理

中医重视情志对血压的影响。不良情绪易致气血逆乱，让血压起伏不定。护理

人员会和患者耐心交流，了解其内心困扰，给予安慰与鼓励。同时，引导患者通过多种方式调节情志。听舒缓的古典音乐，能放松紧张神经；练习冥想，帮助内心平静；打太极拳，在动静结合中舒缓情绪。当患者保持心情舒畅，体内气血运行顺畅，有助于减少血压的异常波动。

3. 饮食护理

中医饮食护理根据患者体质和证型调整饮食。总体倡导清淡饮食，减少盐、油、糖摄入，降低对血压的不良刺激。针对肝阳上亢型患者，推荐多吃芹菜、苦瓜、绿豆等清热平肝食物，以食物的特性平衡体内过旺的阳气。痰湿中阻型患者，山药、薏苡仁、冬瓜等健脾利湿食物是不错选择，可改善痰湿体质，减轻因痰湿内阻引起的血压波动，通过合理饮食助力血压稳定。

总之，中医护理从多方面应对高血压患者血压波动。综合运用中药、情志、饮食等方法，能有效平稳血压。患者积极参与，可更好管理病情，提高生活质量。

久坐族注意

揭秘腰椎间盘突出早期信号

陈华 东平县人民医院

对于久坐族来说，腰椎间盘突出是一种常见且危害较大的疾病。了解其早期信号，有助于早发现、早治疗。以下是腰椎间盘突出的一些早期信号：

腰部疼痛

● 钝痛：这是最常见的早期症状，95%以上的患者都会出现。多为持续性腰背部钝痛，感觉部位较深，定位不准确，可能是局限性或广泛性疼痛。平卧时减轻，站立或过劳后加剧。

● 剧痛：部分患者会出现腰部痉挛样剧痛，发病急骤，难以忍受，需卧床休息。这主要是突出的椎间盘顶压纤维环外层、韧带，刺激椎管内神经所致。

下肢放射痛

● 放射性疼痛：通常表现为一侧下肢坐骨神经区域放射痛，疼痛从臀部开始，逐渐放射到大腿后侧、小腿外侧，甚至可能发展到足背外侧、足跟及足掌。

● 疼痛加重因素：咳嗽、打喷嚏、排便等使胸腔液压力增高的动作，会加重这种放射痛。

麻木与感觉异常

● 肢体麻木：当椎间盘突出刺激了本体感觉和触觉纤维，会引起肢体麻木，且麻木感觉区按受累神经区域皮节分布。部分患者下肢无疼痛，仅表现为麻木。

● 发凉等异常：部分患者会感到下肢发凉、沉重、灼热、酸困、蚁行等，这是因为腰椎间盘突出压迫神经，影响了神经的感觉传导功能。

腰部活动受限

● 多方向受限：腰椎间盘突出患者可能会感到腰部在各个方向的活动都受限，如前屈、后伸、侧屈、旋转等动作都会受到不同程度的影响。

● 特定动作受限明显：尤其是腰部后伸时受限明显，少数患者在体前屈时，也会感到活动明显受限。

脊柱侧弯

● 姿势性侧弯：很多患者会有不同程度的腰部脊柱侧弯。这是由于椎间盘突出后，为了减轻突出物对神经根的压迫，身体会通过调整姿势来代偿，从而出现脊柱侧弯。

● 侧弯方向有意义：脊柱侧弯的方向可以反映突出物的位置和神经根的关系。

肌肉无力

● 肌力减弱：神经根受压会导致其所支配的肌肉力量下降，患者可能会感到下肢无力，行走时腿部发软，上下楼梯困难，甚至出现间歇性跛行。

● 肌肉萎缩：如果病情持续发展，长期的神经受压会导致肌肉失神经支配，进而出现肌肉萎缩，表现为腿部变细。

间歇性跛行

● 典型表现：患者在行走时，随着距离的增加，会出现腰背痛或患侧下肢放射痛、麻木加重，取蹲位或坐位休息一段时间后，症状可缓解，再行走症状又复出现。

● 发病机制：主要是因为椎间盘突出继发腰椎管狭窄，脱出的髓核加重了椎管狭窄程度，导致神经受压缺血。

腰部容易扭伤

● 轻微动作致伤：一些患者没有明显的剧烈运动或外伤史，只是在弯腰拿东西、洗脸、起床叠被等日常的轻微动作时，就突然发生腰扭伤。

● 恢复缓慢：这种腰扭伤与普通的肌肉拉伤不同，休息、热敷或口服止痛药后，疼痛可能不会很快消失，或者会反复发作。

如果久坐族出现上述症状，一定要引起重视，及时就医检查，以便明确诊断，采取相应的治疗措施。同时，在日常生活中，久坐族要注意保持正确的坐姿，定时起身活动，加强腰部肌肉锻炼，预防腰椎间盘突出发生。

老年人鼻出血风险高

护理细节不容有失

高文 济宁市兖州区人民医院

在日常生活里，我们或许都有过鼻出血的经历，大多时候，简单处理便能止血。可对于老年人而言，鼻出血远非如此简单，它可能暗藏诸多风险，需要我们在护理过程中格外留意每一处细节。

老年人鼻出血，往往有着较为复杂的成因。从生理角度来说，随着年龄增长，血管会发生一系列变化。血管壁弹性纤维减少，逐渐被胶原蛋白替代，动脉粥样硬化程度不断加重，导致血管的收缩舒张功能变差。鼻腔内的血管丰富且表浅，在血压波动时，这些血管就更容易破裂出血。许多老年人都患有高血压，而血压的不稳定正是鼻出血的重要诱因。当情绪激动、剧烈运动或突然改变体位时，血压骤然升高，脆弱的鼻腔血管不堪重负，便引发鼻出血。像老张，一位患有多年高血压的老人，在和邻居下棋因棋局争执几句后，情绪激动，随即就出现了鼻出血的情况。另外，老年人鼻腔黏膜萎缩，黏膜下的腺体分泌功能减退，使得鼻腔黏膜变得干燥，这也大大增加了鼻出血的几率。干燥的空气、频繁用力擤鼻等行为，都可能成为引发鼻出血的导火索。

面对老年人鼻出血，现场急救的每一个步骤都至关重要。当鼻出血发生时，首先要让老人保持冷静，避免因紧张恐惧而使血压进一步升高，加重出血症状。应立即协助老人坐下，身体微微前倾，头部稍向下低，这样做的目的是防止血液因重力倒流进咽喉，引起呛咳甚至窒息。千万不能让老人仰头，否则血液可能会误吸入气管，后果不堪设想。同时，用手指捏紧两侧鼻梁，持续按压5 - 10分钟，通过压迫止血。在这个过程中，可以用冰袋或冷毛巾敷在老人的额头和颈部，促使血管收缩，减少出血。例如，李奶奶鼻出血时，家人迅速让她坐下并采取上述措施，经过几分钟的按压，出血情况得到了初步控制。如果经过简单处理后，出血仍未停止，就必须尽快送往医院进行专业救治。

在医院，医生会根据老人的具

体情况进行全面检查和针对性治疗。除了常规的止血处理，还会积极寻找鼻出血的根本原因。对于因高血压导致的鼻出血，会调整降压药物，使血压稳定在合理范围；若是鼻腔局部病变引起的，会进行相应的手术或药物治疗。而在老人治疗期间，护理工作的重要性不言而喻。病房环境的护理是基础且关键的一环。要保持病房空气清新，湿度维持在50%-60%，这样适宜的温湿度能有效减少鼻腔黏膜的干燥，降低再次出血的风险。同时，要确保病房安静、舒适，让老人能够得到充分休息，利于身体恢复。

在饮食方面，合理的饮食安排对老人的康复起着积极的推动作用。为老人准备富含维生素、蛋白质且易消化的食物，如新鲜的蔬菜水果、瘦肉、鱼类、蛋类等。维生素C、K等有助于凝血功能的恢复，蛋白质则能促进身体组织的修复。像菠菜、橙子等富含膳食纤维的食物可以多食用。要避免给老人吃辛辣、刺激性食物，这些食物容易引起血管扩张，增加鼻出血的可能性。也要提醒老人多喝水，保持身体水分充足，防止鼻腔黏膜干燥。

心理护理在老年人鼻出血的康复过程中同样不可或缺。鼻出血可能会让老人感到紧张、焦虑和恐惧，这种不良情绪会对血压和身体恢复产生负面影响。家属和医护人员要多关心老人，耐心倾听他们的担忧，给予安慰和鼓励，让老人树立战胜疾病的信心。可以通过与老人聊天、讲述康复案例等方式，缓解他们的心理压力。比如，赵大爷小王经常在巡视病房时，和赵大爷聊家常，给他讲一些其他老人成功康复的故事，赵大爷的情绪明显稳定了许多。

此外，日常行为的护理也不容忽视。要提醒老人避免剧烈运动和用力擤鼻、挖鼻等不良习惯。告诉老人在起身、弯腰时动作要缓慢，防止血压波动。同时，要密切关注老人的血压变化，定期测量血压，按照医嘱按时服用降压药物等。