

健康教育

科学理性 对待肺部CT检查

2022年年底疫情防控政策调整后,“肺部CT检查需求暴增”,全国各地医院肺部CT检查患者在候诊区排成长龙,对于东方医院集团来说也不例外,尤其是近一周以来,医院CT肺部检查需求量急剧上升,科室工作人员超负荷运转。

“市民有所需,我们有所应。”东方医院集团云影像诊断中心院长陈忠表示,中心拥有18台CT,24小时全方位对广大市民开放,总院医学影像科4台CT除了1台双源CT用于增强和血管检查,其它3台CT开足马力常规开展肺部CT,科室优化了人员排班,周末和节假日增加了人手,确保所有胸部CT检查在当天清零,最大程度减少患者等候时间,为临床新冠诊疗提供帮助。“近一个时期以来,CT室每天病人都很多,中午和晚上也不停在做,医技护都在加班连轴转,最高时影像检查量突破了1800人次,并且这个检查量还有继续增长的可能。”陈忠介绍道。

“做CT检查是为了求个心安。”“我是发热3天,然后退热了,但咳嗽不停,特别是晚上咳得厉害。最近网上议论‘白肺’特别多,我就很害怕,想想还是拍个CT放心些,CT结果显示肺部有散在小斑片状的炎症,属于轻度感染,不是‘白肺’,我就放心了。”多位已经成功进行肺部CT检查的新冠感染者取报告时都表示,虽然最后检查结果没啥大碍,但不做检查还是有些不放心。

东方总院影像科刘基提醒大家,目前在临床上看到的绝大部分的新冠感染者,还是以发热乏力、咽痛、鼻塞、流涕等上呼吸道症状为主,并没有涉及到肺部的炎症,实际上是并没有必要进行CT检查的。目前医院收治的患者基数很大,确实有部分患者出现持续发烧多日不退,伴有呼吸困难等,这部分患者当中,主要还是合并有基础疾病的老年人偏多,即使肺部出现炎症,也并非都是危急重症,对于肺部只有少量渗出的患者,一般2-4周左右也就恢复了。而所谓的“白肺”(严重肺炎)指的是肺部渗出面积达70%-80%左右,临床上这部分患者占比相对较低,多数患者无需恐慌。

“阳”后的患者都需要做肺部CT检查吗?

对于大多数轻型或普通型的“阳”性患者,临床症状多表现为发热、乏力、咽干、咽痛、鼻塞、流涕、咳嗽等上呼吸道感染症状,并无累及肺部,即使肺部有轻度感染,也无需太多担心,轻度渗出性的肺部病灶通常在一个月内会吸收自愈。这时候做胸部CT扫描是没必要的,不仅接受了非必要的辐射剂量,也占据了有限的医疗资源。

什么情况下需要做肺部CT检查呢?

1.持续性高热3天以上,退烧药退不下来,或高热过后反复低热超过5天以上。2.呼吸急促,胸痛胸闷,精神状态越来越差。3.咳嗽超过2周以上没有好转反而加重。4.测血氧饱和度低于93%~94%。5.还有一些高危人群需要注意,包括:老年人;有心脑血管病、肺气肿、糖尿病、肾病、肿瘤等基础疾病者;肥胖;长期大量吸烟者。

什么是“白肺”?

“白肺”是指肺部炎症范围广、渗出比较多,正常肺组织在CT影像上显示是黑色的,当白色的病变区域面积达到了全肺的70%-80%,就是人们口语中说的“白肺”。其实“白肺”并不是新冠病毒感染特有的表现,一些细菌感染严重时也会出现“白肺”。当出现了“白肺”,往往提示肺部病情严重,需要积极住院治疗。

刘基

如何让孩子学习和休养两不误

平衡膳食理念提醒我们,若要身体健康,可以按照中国居民平衡膳食宝塔来选择食物、设计食谱,也就是“每日推荐饮食”。那么,帮助孩子建立健康的心理与情绪,让孩子学习、休养两不误,其每日推荐的“心智营养餐”又是什么呢?

健康心智 需要七个时间

为维护大脑的健康,国际著名脑科学家丹尼尔·西格尔提出了“健康心智餐盘”(Healthy Mind Platter),其中包括7种日常活动时间:专注时间、玩耍时间、联结时间、运动时间、内省时间、放松时间、睡眠时间。这7种日常活动时间相当于“每日推荐饮食”,是日常生活中不可或缺的“营养成分”。

1.专注时间。当我们为实现目标而专心致志时,我们的大脑在努力构建深层联结。

2.玩耍时间。玩耍可以使大脑构建新的联结。

3.联结时间。当我们和他人面对面交流,或者身处大自然之中,欣赏自然时,可以激活和加强大脑中的关系回路。

4.运动时间。当我们运动时,尤其是进行有氧运动,大脑的很多方面会得到强化。

5.内省时间。当我们静静地内省,聚焦于自己的感觉、想法、情感时,大脑会得到更好的整合。

6.放松时间。当我们没有明确的目标,思绪漫无目的地游荡或放松时,其实是在帮助大脑“充电”。

7.睡眠时间。当大脑得到休息时,能够巩固白天学到的知识,并让大脑得到恢复。

安排时间 关键在于平衡

上学期间,由于学校环境

里有许多可以帮助孩子“益脑”的空间,所以家长省心不少。但假期里,更多地需要家长帮助孩子准备好一盘健康的“心智营养餐”,安排好每日活动时间。

那么,每个方面安排多少时间合适呢?研究表明,对孩子来说,最应该保证的是睡眠时间,6~12岁的孩子一天要保证9~12个小时的睡眠,13~18岁的孩子要保证8~10个小时的睡眠。睡眠不足,孩子的情绪就容易反复无常,导致自我调节能力和解决问题能力的下降。

至于“健康心智餐盘”里的其他活动,并没有强调具体的时间建议,这是为何呢?主要原因是每个孩子的生活环境不同,需求不同,而且会随年龄变化而改变。为此,用好“健康心智餐盘”的重要意义在于让家长了解有益心智的活动,认识到它们就像身体所需的基础营养物质一样,都是孩子日常生活中必不可少的成分,每天都要有一点,但并不苛求具体的时间。例如,学习很重要,但我们不能每天都用学习把孩子的时间填满,这就好比天天吃一个菜,即便再好吃,也会吃厌的。

安排时间的窍门在于“平衡”,这其实不是一件容易的事。若家长能够适度放手,其实是真正爱孩子的开始。这也对父母提出了更高的要求,因为它需要家长既有一定的原则性,又需要因地制宜,保持一定的灵活性。

反思自己 给孩子做示范

内省时间,不光孩子需要有,家长也需要。若家长能够对自己进行内省、反思,就能够为孩子做好示范。那么,家长需要反思什么呢?

反思一:针对以上7种活动时间,你找到孩子的日常生活中缺乏哪个方面的时间了吗?请思考一下是什么妨碍了你为孩子提供他所需要的活动?例如,你是否更喜欢玩耍时间或放松时间,不太喜欢运动时间?相对于专注时间,你的孩子是否更容易接受发挥创造力的时间?如果性格是妨碍你的一部分原因,那么为了让孩子的活动安排更平衡,你需要做出什么改变?

反思二:很多家长认为必须用“才艺活动”填满孩子的时间,才能给孩子带来似锦的前程。“缩减运动时间或放松时间,增加专注时间可以使孩子取得更好的分数或更高的外在成就?”你在多大程度上赞同这一观点。

其实,家长要知道,那些看起来没有“功利性”的时间,也是孩子健康成长过程中必不可少的“营养素”。

反思三:为了让孩子的心智营养餐更均衡,你需要什么样的支持?你需要谁的帮助?哪些事是你必须要做的?

成年人每天都承受着一定程度的压力,要应对很多事情。孩子、父母、工作、社会事务等,这些事情都可能阻碍你保持内心的平衡。很多父母把自己的身心健康排在所有事情的最后,却没有意识到自己建立平衡状态的行为可能就是给孩子做的一个示范。

最后,家长要知道,给予孩子支持不是跟他们唠叨老套的“你这个年纪就只能这样”,或者勤奋有多重要,而是告诉他们,生活是一段需要努力和探索的旅程,无法轻而易举地成功。

来源:健康报 作者:杭州师范大学儿童青少年心理健康研究所 骆宏

