

人体会出现血液中白细胞减少的现象，超过 1000 毫希伏时，人体可能会出现轻微呕吐、食欲减退等症状，超过 2000 毫希伏时人体的骨髓会遭到破坏，而且伴随着大量红细胞与白细胞减少的症状，超过 4000 毫希伏时，就会危及到患者的生命，但这时仍有百分之九十的救治机会，超过 6000 毫希伏时，也可以救治，但这时救治就会比较困难，超过 8000 毫希伏时，救治的机会就比较渺茫了。所以，只要你不是每天去做 X 光或者 CT 检查就不用担心放射检查辐射会致癌这个问题，在接受放射检查时也要尽量去正规的医院，因为检查设备越高端，会给人体带来的辐射量就越低。

4 怎样选择放射检查？

放射检查大致可以分为三个方向，分别为 X 光、CT 以及磁共振。那么说了这么多，到底在去医院时应该如何选择放射检查呢？首先我们可以通过一张图片来简单的了解一下这些放射检查的区别。

5 接下来，给大家讲讲这些放射检查的优缺点。

X 光

优点：非常的快捷，而且费用低。

缺点：可能会需要多次拍摄才能够完全看清楚。

CT

优点：能够从多角度为医生提供信息，使得诊断结果更准确。

缺点：价格要贵于 X 光。

磁共振（MRI）

优点：安全，因为磁共振不存在辐射，孕妇或者婴儿都可以做磁共振放射检查，而且可以多方面的分辨软组织。

缺点：费用较为昂贵。

以上就是三种放射检查的优缺点，但是在医院究竟应该选择哪种放射检查，还是应该遵从医生的嘱托，交给专业的医生进行判断，因为放射检查是需要患者的疾病、患病部位以及患病原因来结合进行判断，所以最好严格按照医嘱进行放射检查。

头疼别乱蹦！急诊科医生教你镇住偏头痛的几招

胡春燕

成都市郫都区人民医院急诊科 638001

[中图分类号] R742 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2021) 01-136-01

头疼就像是一位来访不速之客，总是在我们最需要的时候突然造访。无论是工作繁忙时、休息放松时，还是正要入睡时，头疼总是能精准地抓住那些让我们有些无奈的时刻。然而，搞清楚这个不速之客的来意，尤其是它属于哪种头疼，就能够帮助我们采用更有效的方法来缓解它，甚至避免不必要的紧急就医。

偏头痛是头疼家族中最具有戏剧性的一种，其特点是常在头的一侧或两侧搏动性疼痛，伴随而来的可能还有恶心、呕吐及光声刺激敏感等。许多人会将其视为动作大片中的“反派角色”，让人无所适从。如果你觉得偏头痛犹如乐队敲响的鼓点，整颗头部和心情都在受到冲击，不妨尝试在安静昏暗的环境中静坐片刻，给自己一个暂时的喘息机会，而非硬抗。

此外，由于偏头痛与压力、饮食、睡眠等触发因素密切相关，找到引起偏头痛的关键触发点并加以调节是控制偏头痛的重要环节。例如，适当调节日常饮食习惯，避免高风险食物如巧克力、酒精以及过浓的咖啡因饮品。为了不让自己变成一颗“冒烟的火山”，适度的压力管理和规律的作息尤为重要。

而对于紧张型头痛，可能轻易被误认为是普通的疲劳或压力所致。这种类型的头疼通常表现为双侧钝痛，好似被一条无形的带子箍住了脑袋。此时，简单的物理放松方法，比如热敷后颈、轻柔按摩，或者在温水热浴中彻底放松，都有可能改善这种源于肌肉紧张的问题。

然而，值得注意的是，某些提示信号如突发的剧烈头痛，伴随而来的意识模糊、手足麻木或者言语困难，可能提示着更严重的健康问题，如脑出血等。这种情况下，头痛不再是无关痛痒的小事，而可能是紧急就医的看门人。在感到头痛突然袭来且症状异常严重时，应当毫不犹豫地寻求立即医疗帮助，而不是依赖家庭疗法或等待缓解。

在讨论头疼时，一个常见的错误观点是随意将所有类型的头疼归为“普通现象”，认为这只是身体暂时的疲劳信号，不必过

于在意。这一错误认知可能导致人们忽视背后潜藏的健康问题。实际上，头疼有时是身体对外界压力或自身健康变化做出的反应。特别是反复出现的偏头痛、有特殊触发因素的头疼或者伴有其他症状的头疼，可能提示着慢性疾病或是更严重的内科危机。因此，及时识别并分析头疼的真正原因，比单纯忍耐更重要。

另一个常见误解是认为止痛药是解决头疼的一劳永逸的方法。尽管止痛药能带来短暂的舒缓，但其并不是头疼的最终解决方案，尤其对于慢性头痛而言，过度依赖止痛药可能引发药物过度使用性头痛，使情况恶化。药物并非魔法棒，不应成为一劳永逸的选择，而应作为全面健康策略中的环节之一，结合生活方式的调整和专业医疗建议进行综合管理。

许多人也常忽略头痛可能与情绪状态密切相关的事实。情绪的波动，无论是焦虑、抑郁还是非理性的压力，都可能诱发或加重头疼。因此，忽视心理健康，只关注生理症状是远远不够的。在头疼的管理中，引入缓解压力的技巧，如冥想、深呼吸练习或心理咨询，可能意想不到地有效。

此外，许多人对何时应该就医抱有误解，认为需病重方可寻医。在头疼的处理上，预警信号如伴随的神经功能异常如视力模糊、说话困难或肢体无力，应被视为就医的紧急信号。及时就医不仅有助于病情的早期诊断和干预，也能避免潜在危险更进一步的发展。

仔细认清这些误区，能让我们在面临头疼时更具主动性和辨别力。正如破解谜题需要解开每一块拼图，妥善应对每种身体信号，也需认真对待并加以分析。破除这些误解，将让我们更好地处理头疼带来的困扰，将健康掌握在自己的手中。

每一种头疼的表现和应对之策各不相同，但它们之间有一点共通的，就是倾听自己身体的声音。当你足够了解并关注头疼的性质和变化时，就能知晓何时需要休息，何时需要调整生活习惯，何时必须及时就医。镇住头痛的关键不在于一味忍耐，而在于找到合适的方法，去瓦解它的不速之扰，舒缓你头脑的紧绷。