

放射技术揭秘：如何在医疗检查中保护我们的健康

刘 燕

四川省凉山州雷波县妇幼保健院

【中图分类号】R445

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2022) 09-074-01

在医疗诊断的舞台上，放射技术宛如一位“幕后英雄”，虽不常被大众直接感知，却发挥着至关重要的作用。从简单的骨折判断到复杂的肿瘤筛查，放射技术为医生提供了人体内部的“高清地图”，助力精准医疗。然而，不少人在接受放射检查时，心里会犯嘀咕：这检查会不会有辐射危害？又该如何在检查中保护自身健康呢？今天，就让我们一同揭开放射技术的神秘面纱，探寻保护健康之法。

一、常见放射检查技术“大观园”

1. X 光：诊断“先锋官”

X 光检查是放射检查家族里的“老大哥”，应用极为广泛。它利用 X 射线的穿透性，当 X 射线穿过人体时，不同组织对它的吸收程度不同，从而在底片或探测器上留下不同灰度的影像。比如，在诊断骨折时，X 光能清晰呈现骨骼的形态和结构，医生借此可迅速判断骨折位置、类型和严重程度。其优势在于操作简便、成本较低、成像速度快，常用于胸部、骨骼等部位检查。

2. CT：精准“侦察兵”

CT 即电子计算机断层扫描，堪称放射检查中的“精密武器”。它通过 X 射线束对人体特定部位进行逐层扫描，探测器接收透过该层面的 X 射线，经计算机处理后生成详细断层图像。与 X 光相比，CT 能提供丰富、更精确的信息，对微小病变、肿瘤定位和分期意义重大。以肺部肿瘤诊断为例，CT 可清晰显示肿瘤大小、形态、位置及与周围组织关系，为后续治疗提供关键依据。

3. 核磁共振成像（MRI）：软组织“洞察者”

MRI 不使用 X 射线，而是借助强大磁场和射频脉冲，使人体内氢原子核发生共振，再通过计算机处理共振信号形成图像。它对软组织分辨率极高，是脑、脊髓、肌肉、关节等软组织疾病诊断的“利器”。在脑部疾病诊断中，MRI 能准确检测脑梗死、脑肿瘤、脑出血等病变，为早期治疗争取宝贵时间。

4. 放射性核素显像：功能代谢“观察家”

放射性核素显像是一种独特的放射检查技术。将放射性药物引入人体后，不同组织或器官会因生理特性差异而对药物摄取不同，通过探测放射性射线的分布，就能了解相应组织或器官的功能和代谢状态。例如，在甲状腺疾病诊断中，口

服放射性碘后，利用显像设备观察甲状腺对碘的摄取情况，可判断甲状腺功能是否正常。

二、放射检查潜在风险“显微镜”

尽管放射检查在医疗诊断中不可或缺，但我们也不能忽视其潜在风险。放射检查所使用的 X 射线、 γ 射线等电离辐射，具有足够能量使物质电离，进而损伤人体细胞。当人体受到过量电离辐射照射时，细胞内的 DNA 可能受损，增加患癌风险。不过，正常医疗放射检查的辐射剂量相对较低，一般不会对人体造成明显危害。但若短时间内多次接受高剂量检查，或长期接触低剂量辐射，风险便会上升。

三、医疗放射检查健康“防护盾”

1. 听从医嘱，精准检查

并非所有疾病都需放射检查，医生会根据患者症状、体征和病史，综合判断是否必要及选择何种检查。患者应信任医生专业判断，避免不必要的放射暴露。比如，轻微扭伤且无骨折迹象时，无需进行 X 光检查。

2. 做好防护，降低辐射

检查室通常配备铅衣、铅围裙等防护用品，患者应按需穿戴，减少非检查部位辐射。陪护人员若无需进入检查室，应在室外等候；若必须进入，也要做好防护。如进行胸部 X 光检查时，穿上铅围裙可保护生殖器官等敏感部位。

3. 优化方案，减少剂量

医疗机构会不断优化放射检查方案，降低患者辐射剂量。如采用低剂量 CT 扫描技术，在保证图像质量前提下减少 X 射线使用。患者检查前可向医生了解检查相关信息，包括辐射剂量、必要性等。

4. 特殊人群，特别关注

孕妇、儿童对辐射更敏感，检查时需谨慎。孕妇应尽量避免在怀孕早期进行放射检查，若必须检查，应在医生指导下进行并做好防护。儿童身体发育未成熟，医生会根据其年龄、体重调整检查参数，降低辐射剂量。

放射技术是医疗诊断的重要工具，我们既要充分利用其优势，又要重视潜在风险。通过遵循医嘱、做好防护、优化方案和关注特殊人群需求，我们能在享受放射技术带来的便利时，最大程度保护自身健康。

（上接第 73 页）

运动不仅能够增强自身机体力量提升抵抗力，在运动过程中肌肉葡萄糖摄取增加，能够增加胰岛素敏感性，降低胰岛素抵抗。在运动方面可抗阻、有氧运动可共同进行，例如：健身操、慢跑、羽毛球、太极拳、乒乓球、哑铃等。

有效控制 2 型糖尿病的关键在于良好、健康的生活方式，中国居民膳食指南（2022）就提出了平衡膳食准则八条：食物多样、合理搭配；吃动平衡、健康体重；多吃蔬果、奶类、全谷、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油、控糖限酒；规律进餐、足量饮水；会烹会选、会看标签；公筷分餐、

杜绝浪费；值得倡导、宣教。同时，随着我国经济多元化发展，在餐饮事业上得到充分展现，各式各样的火锅、烧烤、甜品加上外卖软件的辅助，受到人们的喜爱，尤其晚上加班、熬夜的年轻人，生活便捷的同时带来了糖尿病患者人群逐渐年轻化。长时间维持不健康饮食习惯、生活作息规律、久坐、睡眠时间得不到保障是目前导致人们抵抗力降低，出现身体超重（肥胖）的重要原因，也是诱发糖尿病的重要危险因素。特别是有饮酒、吸烟等习惯的群体，长期缺乏有氧运动，多已经一脚迈进糖尿病前期。对于确诊患者要加强生活干预，长期维持血糖稳定达标，减少并发症发生，提高生活质量。