

做 PET-CT 检查,并非“空腹就行”

不少市民做 PET-CT 检查时,都默认只要空腹就诊就万事大吉。作为精准度极高、费用也较高的高端影像学检查,PET-CT 的诊断效果,不只依靠设备精度和医生经验,患者检查前的各项准备细节,才是决定图像清晰度、诊断准确率的关键因素。稍有疏忽,就可能出现图像模糊、病灶误判、漏判等问题,让检查效果大打折扣。其实,PET-CT 检查准备大有讲究,远不止简单禁食,诸多容易被忽略的细节,直接关乎检查准确率。

严格控食控糖

空腹禁食是 PET-CT 检查的基础要求,但多数患者对禁食标准认知并不全面。这项检查要求患者术前至少空腹 4 至 6 小时,除了正餐绝对禁食,牛奶、奶茶、可乐、果汁等各类含糖饮品也需完全杜绝,禁食期间仅可饮用凉白开。

目前,临床 PET-CT 检查最常用的显像剂为 FDG,这是一种葡萄糖类似物,会被人体正常组织和病理组织同时摄取。如果患者体内血糖偏高,肿瘤细胞对 FDG 的摄取量会大幅减少,产生竞争结合效应,直接导致病灶成像模糊,影响医生判断。临床有着明确的血糖控制标准:非糖尿病患者血糖需低于 6.7mmol/L,糖尿病患者

血糖需控制在 8.3mmol/L 以下,最大阈值不可超过 11.1mmol/L。

对于糖尿病患者,用药规范尤为关键。检查当天需停用中长效胰岛素,短效胰岛素需提前 4 小时停药,避免胰岛素促使 FDG 大量进入肌肉组织,造成假阳性结果。特殊病症患者更需谨慎,肠道肿瘤患者需提前 48 小时停用二甲双胍,当下常用的减肥降糖药物司美格鲁肽、替尔泊肽等 GLP1 抑制剂,也至少需提前一天停药,防止药物干扰肠道显像效果,影响对病灶的判读。

提前两日调整作息和饮食

为保障检查成像的精准性,患者在检查前两日需要全面调整生活状态,规避各类影响新陈代谢的行为。

咖啡、浓茶、酒精饮品需提前两天彻底停饮。咖啡因会刺激人体神经兴奋,加快新陈代谢,打乱人体正常的葡萄糖代谢规律,干扰显像剂分布,尤其针对心脏相关的 PET-CT 检查,这类饮品的干扰影响更为显著,必须严格规避。

同时,检查前两日要杜绝一切剧烈运动、体力劳作和身体按摩。跑步、骑行、负重劳作等剧烈活动,以及各类肌肉按摩,都会让肌肉组织处于活跃状态,大量消耗、摄取葡萄糖,进而过

多吸附显像剂。最终成像中,肌肉区域会出现异常代谢信号,极易掩盖真实病灶,误导医生诊断。检查前两天建议以静养休息为主,让身体代谢维持平稳状态。

饮水温度也有专属讲究,不少患者因喝热水影响检查结果。温度过高的热水会刺激食管,造成食管出现持续性 FDG 异常摄取,在影像上形成干扰信号,给医生判读带来极大困扰。检查全程可饮用白开水,但必须保证水温温和,杜绝烫水。

过往治疗经历影响准备时间

除了日常准备,过往治疗经历、外界环境因素,都会影响 PET-CT 成像质量,患者需提前做好规划与防护。

人体的棕色脂肪是容易被忽视的干扰因素,这类脂肪多分布在颈部、锁骨上、脊柱两侧等部位,和多种肿瘤高发、转移区域高度重合。棕色脂肪遇寒冷刺激会被激活,通过大量消耗葡萄糖产热,进而大量摄取显像剂,在影像上呈现出类似肿瘤的浓聚信号,极易造成误诊。因此检查前一天及检查当天务必做好全身保暖,从室外进入医院后,需在温暖环境中休息 30 至 60 分钟,待身体代谢平稳后,再接受显像剂注射。

接受过化疗、升白治疗的患者,

需严格把控检查间隔时间。化疗会抑制肿瘤细胞活性,若检查时间间隔过短,容易出现假阴性结果,无法真实反映病情,建议末次化疗结束后,间隔 10 至 14 天再做 PET-CT 检查,若条件受限,也需尽量靠近下一个治疗周期检查。

升白针、升血小板药物会刺激骨髓造血细胞活跃,导致骨髓、脾脏大量摄取显像剂,影像上会出现异常代谢信号,易被误判为肿瘤转移。其中短效升白针需停用 7 天,长效升白针代谢周期更长,建议停用两周后再接受检查,彻底规避干扰。

积极饮水可加速排出显像剂

不少患者疑惑,注射显像剂后为何需要安静静坐一小时,不能走动、聊天、玩手机。其实这段安静等待的时间,是检查成像的核心环节。显像剂注射后,需要 45—60 分钟随血液循环遍布全身,待体内分布稳定后,才能拍出清晰准确的影像。如果期间频繁说话、玩手机、随意走动,会让大脑、肌肉处于活跃状态,持续消耗葡萄糖,改变显像剂分布,最终影响成像精度。

饮水是 PET-CT 检查全程的重要辅助手段,科学饮水能提升成像质量、加速身体代谢,全程仅可饮用凉白

开。注射显像剂后,需少量多次饮水,每 10 至 15 分钟饮用 100 至 200 毫升,累计饮水量控制在 500 至 1000 毫升;上机检查前,可一次性快速饮用 300 至 500 毫升白开水,充盈胃部,优化成像效果;检查结束后,需继续多喝水、多排尿,加速排出体内残留显像剂。有心衰、肾衰、胃肠道梗阻等基础疾病的患者,需提前告知医生,根据身体情况调整饮水量。

不少患者都会询问“PET-CT 是否存在辐射?如何规避这个问题?”的确,PET-CT 检查存在一定的辐射,但剂量极低,一次 18F-FDG 显像检查的辐射量,仅相当于 2 至 3 次普通 CT 检查。且显像剂半衰期短,两小时内体内辐射量就会衰减一半,只要配合术后多喝水、多排尿,24 小时内可大部分代谢排出,患者无需过度恐慌。

事实上,PET-CT 是一项高精度的诊断检查,没有多余繁琐流程,每一项要求都源于精准诊断的医学需求。对于患者而言,需要摒弃“只空腹就够了”的片面认知,严格遵从各项准备规范,主动配合医护操作,才能让检查物尽其用,为疾病诊断、治疗方案制定提供精准可靠的依据。

上海中医药大学附属曙光医院核医学科 王丽丽

几十年的鼻塞治不好,原来是“病根”找错了

顾女士(化名)被鼻子的某些症状困扰数十年,只要吹到冷风或进出温差大的环境,鼻腔立刻堵塞,清鼻涕止不住流淌。到了夜间,鼻塞令她只能张口呼吸,频繁醒睡,日间终日精神昏沉。多年来她辗转多家医院,消炎药、抗过敏药、各类鼻喷剂轮番使用,可一旦停药,不适症状很快复发。

由于多方治疗收效甚微,顾女士专程前往上海交通大学医学院附属瑞金

医院嘉定院区郎军添主任医师处就诊。经过全面问诊与检查过后,医生判断她患上了血管运动性鼻炎,这一病名让顾女士十分困惑,她平日极少运动,为何会患上血管运动性鼻炎?

郎军添解释:“该病和运动并无关联,顾女士症状完全是由外界冷热交替、空气干湿度变化甚至情绪波动引起的。这正是血管运动性鼻炎的典型特征——不是过敏,而是鼻腔神经太“敏感”了。

血管运动性鼻炎的根源,在于鼻腔感知神经受到冷热等刺激后过度兴奋,向大脑发送错误信号,导致鼻腔黏膜血管异常扩张、水肿,从而导致鼻塞、流鼻涕等类似鼻炎的症状。通过手术,可切断这条错误的“报警传导链”,从根源上解决问题。

至于手术的安全性,郎医生也给出了“定心丸”:“过去用传统器械剥离神经,因为鼻后神经紧紧缠绕着蝶腭血管,

术中很容易出血,术后还容易留下鼻干、眼干的毛病。现在采用了低温等离子射频消融技术,一边切割一边止血,手术视野非常清晰,神经分支看得一清二楚。而且它对周围正常黏膜和血管的保护极好,大大降低了术后出血和鼻腔黏连、干燥的风险。”这番细致又专业的解释,彻底打消了顾女士的疑虑,她欣然接受了手术,目前已康复出院。

上海交通大学医学院附属瑞金医院 供稿

新型基因检测技术,可揪出隐性遗传病

为例,如果一个人携带了某个致病基因,但自己没有任何症状,他就是“携带者”。携带者本人完全健康,甚至根本不知道自己身上带了“隐患”。

只有当夫妻双方恰好携带同一个病的致病基因时,孩子才会有 1/4 的概率患病。这个概率,就像掷一次骰子——你不知道哪一次会中,但风险真实存在。而常规产检,包括 B 超,

根本看不出这类问题。胎儿在子宫里发育正常、形态正常,直到出生后,问题才会暴露出来。

面对这种隐秘的风险,一种名为扩展性携带者筛查(ECS)的基因检测技术正从科学研究走向临床检测,帮助准父母在孕前或孕早期提前评估生育风险。具体来讲,夫妻双方可在备孕期或者怀孕早期,各抽 2 至 5

毫升血液进行检测,一般 3 到 5 周出结果。检测前,医生或遗传咨询师会进行详细的检前咨询,明确筛查范围、开出相关疾病检测清单。目前,ECS 可以在全国多家大型医院的生殖医学中心、产前诊断中心和遗传咨询机构进行。

复旦大学附属妇产科医院 妇科 吴志勇(主任医师)

主动脉夹层“盯上”年轻人

不少人以为凶险的心血管疾病只困扰中老年人,殊不知,不良生活习惯正让年轻群体遭遇此类致命危机。近日,26 岁的小伙刘洋(化名)在夜宵饮酒时突发急症,剧烈的肩背部刀割式疼痛让他浑身冒冷汗,痛感迅速蔓延至右腿,伴随肢体发凉、发麻。紧急送医后发现,他的主动脉撕裂长度超 40 厘米,影响范围从肩背部延伸至右侧大腿。幸亏抢救及时,患者完成血管置换与支架植入手术两周后,顺利康复出院。

浙江省人民医院心脏大血管外科王树伟副主任医师介绍,主动脉是人体核心“生命血管”,主动脉夹层是血管内膜破裂、血液渗入血管壁形成假腔的危重病症,血管随时可能破裂,致死率极

高,48 小时内死亡率超 50%。刘洋发病是多重因素叠加所致:他身高体胖,长期忽视高血压问题,血压最高超 200 毫米汞柱,他还患有先天血管壁薄弱的马凡综合征,叠加饮酒兴奋的诱因,最终诱发急症。

王树伟提醒,心血管疾病并非老年人“专利”,年轻人也要警惕。夏季昼夜温差、空调房与室外冷热交替、大汗后冲冷水澡、喝冰饮,都会剧烈刺激血管。同时夏季出汗多、易脱水,血液黏稠度升高,会加重血管负担。熬夜、情绪激动、饮酒等习惯,更会诱发血压骤升,高危人群需严控基础病、及时补水,规避冷热刺激,守护血管健康。

据“钱江晚报”公众号

28 岁的上班族小林(化名)最近格外焦虑,洗澡时突然发现自己的胸口和胳膊上冒出了十几颗鲜红色的小红痣,大小像针尖和米粒一样,不痛不痒,摸起来微微凸起。网上五花八门的说法让她误以为这是肝癌、血管癌变的前兆,连续几天失眠焦虑。可经过医生详细面诊和皮肤镜检查后,结果显示小林身上的红痣只是普通的樱桃状血管瘤,是良性皮肤问题,和癌症毫无关系。

生活中,和小林有一样困扰的人不在少数。许多人在皮肤上发现红点或红痣时,往往担心是癌症。然而,这些红痣很可能是樱桃状血管瘤,也被称为老年性血管瘤,但名字中的“老年”并不意味着它仅出现在老年人身上,年轻人同样可能出现,这



本图由豆包 AI 平台辅助生成

也是很多人容易陷入的认知误区。

樱桃状血管瘤实际上是局部毛细血管的良性增生。这种血管瘤在人群中相当普遍,随着年龄增长而增多。其特点为圆形小颗粒,多为红色,直径一般在 1—5 毫米,常见于胳膊和躯干,数量可多可少。

其形成原因多样,为年龄增长和怀孕期间的激素变化。此外,基因突变、糖尿病、特定药物使用以及病毒感染也可能导致红痣的出现。

对于大多数人而言,此类红痣无需特殊治疗,因为它既不影响健康也不具备传染性。然而,如果其数量在短期内显著增多,或出现变大、破溃、出血等异常变化,建议及时就医评估。

若出于美观考虑或担忧红痣的性质发生变化,人们可寻求皮肤科医生的帮助进行治疗。治疗方法有很多,包括光电治疗、液氮冷冻和电外科手术等,但这些治疗均属破坏性治疗,可能伴随疼痛、肿胀、结痂等副作用,且无法完全防止复发。因此,在治疗前务必充分了解相关风险和注意事项。

据“生命时报”公众号



答读者问

闵行区刘先生来信咨询:我在手术当天有轻微感冒,但只是有一些鼻涕,并没有发烧,为何麻醉医生取消了我当日的手术?

同济大学附属同济医院麻醉科张雨铃副主任医师回答:感冒时,人体的免疫系统会被激活。哪怕患者症状轻微,只是打喷嚏、流鼻涕等,全身炎症因子水平也会升高。

手术本身对身体也是一种创伤刺激,会进一步加重炎症反应。这种“双重叠加”会让身体处于过度应激状态,不仅会增加手术中出血、组织水肿的风险,还可能导致炎症反应失控,引发“全身炎症反应综合征”,甚至影响脏器功能。

身上长出红痣,多数只是虚惊一场