



# 做完核医学检查，会变成“行走的辐射”？

◎南宁市第八人民医院 周 婷

在临幊上，由于能准确地辅助诊断，核医学检测越来越受到人们的重视。然而，许多人在检查后仍感到忧虑，担忧自己成为“行走的辐射源”，甚至因害怕连累周围的人而对正常社交产生恐惧心理。这样的担心是否有必要呢？

## 辐射存在的客观事实

核医学检查是通过静脉注射或口服微量放射性药物（示踪剂），利用显像设备（如SPECT、PET）捕捉药物在体内的代谢或功能信号，生成器官的“功能影像”，帮助诊断疾病。核医学检查不仅可以显示病变的解剖学信息，还可以反映器官和病变的血流、功能、代谢乃至分子水平的变化，从而在仅有功能改变尚无形态结构异常的阶段显示病变，实现对疾病的早期诊断。核医学检查需要使用含放射性核素的药物，但各大医院所使用的放射性药品均严格遵循国内卫生规范，其辐射剂量控制在安全范围内，远低于可能对人体造成伤害的临界值。而且医生会根据患者的具体情况，选择合适的核医学检查或治疗方法，尽量减少放射性药物的使用剂量和辐射暴露时间。因此，如果医生在综合评估后建议您进行核医学检查，说明其收益大于风险。

其实没必要谈“辐”色变，因为在日常生活中，辐射无处不在。如来自地面的宇宙辐射、太阳辐射、食物、微波炉、收音机、手机等。一般来说，正常人每年受到的天然辐射有效剂量就有 $2.4 \sim 3.7\text{mSv}$ 。举个比较直观的例子，一天抽1.5包烟，吸烟者一年所受的辐射剂量都有差不多 $13\text{mSv}$ 。

而做一次普通的胸部CT平均辐射剂量是 $6.2\text{mSv}$ ，低剂量胸部CT的辐射量约 $1 \sim 2\text{mSv}$ 。

检查结束后，病人体内的辐射量大部分已经降到了一半，甚至更低。而且，这些物质残留并不是永久性的，而是会不断地被分解、排出体外。对于绝大多数常规核医学检查，体内的有效辐射在 $1 \sim 2$ 天内就会基本消退，所以完全不用担心自己会变为“行走的辐射源”，我们可以放心进行核医学检查。

## 检查后的辐射防护措施

对于普通健康人群，如果和参与核医学检查的病人相距一米，那么他们受到的辐射照射是很少的，甚至低于日常生活中自然环境辐射的剂量。就算有短暂的近距离接触，累积起来的放射剂量也不会对人体产生危害。只有在长时间、极近距离接触的情况下，受照射的剂量会稍微上升，但是仍然在安全范围之内。

以下是接受核医学检查后的辐射防护措施——

### 1.个人防护建议

在检测完毕后，要立即将检测过程中所穿戴的衣服进行替换和洗涤，以防止微量的放射性药品残留在衣服上造成影响。可以多用温

水冲洗身体，特别是手和脸等容易与外界接触的地方。毛巾、贴身衣物等个人物品最好单独使用和清洗。大部分放射性药物都是通过肾脏，以尿液的形式排出体外的，多喝水、多排尿能显著缩短放射性物质在体内的滞留时间。上厕所后最好冲水两次，以避免放射性尿液残留。便后认真洗手。

### 2.社交防护要点

距离是最好的防护，因为辐射强度随距离增加而急剧下降。在核医学检查后的 $1 \sim 2$ 天内，尽可能和别人保持一米以上的安全距离。特别是孕妇和婴幼儿等特殊人群，应避免拥抱、亲吻等亲密动作。若必须接触，应严格遵循防护措施，并缩短接触时间。建议单次不超过5分钟，尤其要避免整夜同床睡。同时，尽量避免到人群聚集的地方，如商场、医院、门诊等，以减少对别人的辐射危害。

需要注意的是，一些放射性药物会通过乳汁分泌，通常需要暂停母乳喂养一段时间（可能是几小时到几天，具体取决于检查所用的放射性药物）。因此，哺乳期女性进行核医学检查时一定要提前告知医生。

综上，核医学检查的辐射剂量是严格控制在安全范围内的，其医疗价值远高于微小的辐射风险。大多数检查的辐射在 $1 \sim 2$ 天内就会大幅减弱，不会在体内“长留”，还能通过多喝水、多排尿加速代谢。但出于绝对安全和对特殊人群的关爱，建议检查后头一天与他人适当保持距离，特别是婴儿和孕妇。希望这篇文章能打消您对核医学检查的疑虑。当医生建议您进行这项检查时，说明它对明确诊断、指导治疗至关重要。请放心接受，并科学应对！😊