

Mission Bay - 放射科

帮助孩子准备 MRI 小贴士

无麻醉扫描项目

什么是 MRI?

MRI 的全称是磁共振成像 (Magnetic Resonance Imaging), 利用磁场和无线电波生成影像。检查仪器是一个中间带有通道的大型环形设备。检查或扫描时, 孩子需躺在仪器前的检查床上, 床会缓缓移入环形通道中心进行拍摄。MRI 过程中会发出较大的噪音, 院方会为孩子提供耳塞及其他辅助用品, 帮助孩子顺利完成检查。常规检查时长为 45-60 分钟, 部分检查会根据情况适当延长或缩短。

如何向孩子描述 MRI

可以这样向孩子解释 MRI: “这是一台中间有通道的大型环形相机, 相机前有一张检查床, 拍照时床会进出这个通道。有些小朋友说它看起来像一个大甜甜圈, 也像一艘宇宙飞船。这台相机工作时会发出一些响声, 不过这些声音都是正常的, 而且扫描过程中, 不会有任何东西碰到你的身体。”可参考 MRI 准备手册中的图片, 让孩子更直观了解。

提前熟悉 MRI 的扫描噪音

MRI 在拍摄影像时, 会发出非常响亮的声音。这类声音混合了敲击声、撞击声、鸣笛声和鼓点声等, 主要有四种不同的声响。每段噪音会持续约 3-5 分钟, 拍摄结束后会有一段停顿, 再进入下一轮的扫描和发声。有些孩子会觉得这些声音像机器人的动静、机器运转声、建筑工地的声音, 或是不同的乐曲声。可以鼓励孩子说说, 他们觉得这些声音像什么。提前让孩子听这些噪音, 能让他们熟悉声响, 检查时更好地适应, 也能减少检查中被突然的噪音吓到的情况, 降低孩子对噪音的恐惧感。还可以告诉孩子, 这些声音响起时, 正是仪器在拍摄影像, 听到声音就提醒自己保持身体不动就好。

两种可聆听 MRI 噪音的渠道:

1. **SimplySayin 应用** (免费下载)。单击 ‘Preps’ (准备) 标签, 滚动到 MRI, 即可聆听四种不同的扫描噪音。
2. **YouTube 噪音**: <https://www.youtube.com/watch?v=6Aj2QspPf7s>
该视频中的噪音片段时长较长, 可先听几秒, 再快进至下一段噪音试听。

提前熟悉 MRI 的扫描噪音

检查前一周,让孩子练习保持身体静止。找一个安静的环境,先从短时间的静止练习开始,孩子做到后及时给予表扬,之后再逐步增加练习时长。部分孩子在类似 MRI 仪器的狭小空间或管道中练习,效果会更好,比如咖啡桌下、儿童游戏隧道都是不错的选择,注意确保孩子的身体不会碰到上方的物体。孩子在狭小空间练习时,要提醒他们,即便空间狭小,也不会有任何东西碰到身体。经过几次基础练习后,可以配合播放 MRI 的噪音,让孩子模拟完整的检查体验。需要注意的是,实际检查时,大多数孩子可以观看电影或听音乐,时间会比练习时过得更快。

演练应对技巧

孩子在 MRI 检查中,最重要的就是保持身体静止。可以和孩子一起想想,哪些方式能帮助他们配合检查:是更喜欢看电影还是听音乐?想握着家长的手吗?还是希望家长全程站在/坐在检查床边?很多孩子知道家长能陪伴在侧、不会独自待着,会更有安全感。也有孩子愿意带上家里的专属毛绒玩具、心爱的小毯子。注意安抚物品不能含有金属部件,也不能有过多的闪光装饰,这些会干扰影像拍摄;检查前, MRI 技师会对这些物品进行金属检测。此外,检查当天早些时候,带孩子散散步、做些肢体活动,把精力适当释放,也能减少他们检查时乱动的情况。如果家里有孩子喜欢的 DVD 光碟、音乐 CD,也可以带来(注意不要带蓝光碟)。院方也准备了丰富的电影和音乐供孩子选择。还可以引导孩子关注当天的其他事情,让他们知道 MRI 检查只是一天中的一小部分。比如和孩子约定,检查结束后去公园玩、多些亲子相处的时间,或是吃一顿孩子爱吃的饭,庆祝他们顺利完成检查,用这类积极的事情给孩子鼓劲。

检查时,家长和孩子会拿到一个挤压式应急球,若孩子需要和 MRI 技师沟通,捏球即可示意。检查过程中,技师也会随时和孩子沟通,让孩子安心,提前把这一点告诉孩子会更有帮助。检查中,技师还可能会提醒孩子保持静止,比如告诉孩子“试着像雕塑一样一动不动”。MRI 检查前,在家和孩子玩“定格成雕塑”或“木头人”的游戏,也是一种有趣的方式,能让孩子在玩耍中练习长时间保持静止。

准备时间及告知检查的原因

- 5 岁及以上的孩子，建议提前几天开始做准备。
- 3-5 岁的孩子，提前 1-2 天准备即可。
- 同时，让孩子明白“为什么需要做这项检查”也很重要，用简单易懂的语言解释就好。
 - 对低龄孩子，可以说“医生需要通过这些影像，更了解你的身体，或是仔细看看你身体的某个部位，比如脑袋、腿、肚子（根据实际扫描部位调整）”。
- 对年龄稍大的孩子，可以告知更多细节。
 - 比如“医生想给你的大脑拍更清晰的影像，弄明白你为什么总是头疼”。

来院检查前的注意事项

- 检查前，让孩子吃一点清淡的点心或正餐，这样孩子能更专注于保持静止，减少乱动的可能。
- 避免喝太多液体，孩子会被要求在 MRI 检查前上厕所，如果检查过程中孩子想上厕所，就很难保持不动。
- 一名家长可全程陪同孩子在检查室，院方也鼓励家长陪同。若家长进入检查室，需将口袋和身上的所有金属物品取下；**如果家长处于孕期，则不能进入 MRI 室。兄弟姐妹也不允许进入 MRI 室，且不能无人陪同留在等候区。**
- 更多相关图片和信息，可参考为孩子准备的 MRI 儿童准备手册。

联系儿童生活专家的方式

请发送电子邮件至 **SWAP@ucsf.edu**，或致电我们的放射科儿童生活专家 Mikaela Smith 或 Alberly Chan，电话：**(415) 502-5037**

Benioff Children's Hospital Mission Bay - 放射科

1975 4th Street, 1st FL, C1408 & C1422
San Francisco, CA 94158

