

可能很多人不知道,医疗检查中的CT、造影等都是核辐射的一种——

## 当心我们身边的“核辐射”

近日,日本大地震引发了核辐射危机,其实在我们身边也存在着大量辐射,比如拍一次CT等于拍700多次胸片,其辐射量也不可小觑。医学专家提醒:应防止过度医疗检查对身体造成的不良影响。

### 核辐射对人的伤害大

核泄漏在一般情况下对人的影响主要表现在核辐射,放射性物质可通过呼吸、皮肤伤口及消化道吸收入体内引起内辐射,外辐射可在一定距离之外被机体吸收,使人员受到外照射伤害。

受到内外辐射后形成放射病的症状有:疲劳、头昏、失眠、皮肤发红、溃疡、出血、脱发、白血病、呕吐、腹泻等。有时还会增加癌症、畸变、遗传性病变的发生率,影响几代人的健康。一般来讲,身体受到的辐射能量越多,其放射病症状越严重,致癌、致畸风险越大。

### 日本核辐射的危害有多大

日前,福岛核电站泄漏监测到的即时数据是每小时1.015mSv。这相当于:一、核电站工作人员一年受到的行业辐射;二、10次X光检查



受到的辐射;三、乘飞机239小时受到的辐射;四、每个人半年内受到的天然辐射。也就是说,进行10次X光检查就相当于在日本福岛核电站周围接受一小时的核辐射。

### 谨防医疗检查中的辐射伤害

在生活中,很多人觉得CT、造影等检查是

无害的,可以随便做。事实上,这些检查都是有创性的,还可能给病人带来永久性伤害。哈尔滨医科大学附属第二医院介入放射科主管技师王磊提醒人们,在选择检查方法时一定要贪大求全,用X线可以检查的疾病,就不需要做CT检查,只有当X线检查无法确诊时,才考虑用CT做针对性检查,以免加大X线的辐射剂量。

有统计数据指出,做一次心脏冠状动脉CT检查,放射剂量相当于拍了700多次X线胸片,这对一些并不需要做CT检查的年轻人,尤其是年轻女性来说,不但浪费医疗经费,更可怕的是可能会带来癌症风险。

这是因为CT是利用X射线能穿透人体组织的原理进行检查的,而X射线也是核辐射的一种,因此X射线对人体组织是有损伤的,照射X光有可能诱发癌症等疾病,射线照得越多,致癌的危险性越大。根据国际辐射防护委员会的研究结果估算,以一个1000万左右人口的城市为例,每年大约会有350人可能因照射X线诱发癌症、白血病或其他遗传性疾病。

虽然目前关于CT是否致癌、致癌的剂量是多大,仍然缺乏科研数据,但各医院应当通过更新设备降低CT辐射剂量,严格控制CT使用的适应症来达到最优化的原则,以最小的代价和最小的辐射量来获得有价值的医学影像。

(据《家庭保健报》)

鹤壁市健康教育中心  
保健与健康讲座

## 三招让“夜猫子”保持健康美丽

有人喜欢熬夜,有人不得不熬夜。尽管熬夜会伤害健康,但要“夜猫子”改变生活习惯简直困难重重。现在来教你在熬夜时也能保持美丽又健康的方法。

### 应该做的:

#### 1.适当补钙

专家指出,凌晨2时是人体钙流失的高峰期,尤其在你大脑高速运转的时候,钙的流失速度会更快。

因此建议你在熬夜前服用1000毫克~1500毫克钙片,但值得注意的是,铁对钙的吸收有一定的抑制作用,在熬夜前的晚餐中,要尽量避免吃菠菜、红枣、鸡蛋、海带等含铁量较高的食物。

#### 2.服用维生素B

维生素B是推动体内代谢,把糖、脂肪、蛋白质等转化成热量时不可缺少的物质。

一般来说,4小时~5小时后维生素B才能被人体所吸收,如果你打算熬夜,那么专家建议你在晚上9时前服用1片~2片维生素B。

#### 3.做面膜

不规律的睡眠会使你皮肤中的水分流失,尤其在夜间面对电脑的时候,你的精神虽然亢奋,皮肤却已处于半睡眠状态,电磁辐射会在此时损害你毫无防备的真皮细胞。

新西兰美容专家建议女性在熬夜时敷上一层面膜,这样才能有效地保护皮肤,阻止电磁波辐射。

### 不应该做的:

#### 1.喝咖啡

扔掉那杯陪你过夜的咖啡吧!大量的咖啡会让你的神经系统,造成内分泌紊乱,让本来就缺乏规律的生活雪上加霜。

#### 2.洗凉水澡

一个凉水澡的确能让你精神焕发,但英国医学专家指出,夜间人体血液黏稠度高,凉水的刺激会让你的毛细血管突然收缩,心跳随之加快,神经紧张度增加。

另外中医认为,夜间洗凉水澡会让你身体不自觉地聚集更多的热量,容易“上火”。



## 胃肠科 胃肠不好可引起口腔异味

**患者问:**我口腔有臭味,可我一直坚持勤刷牙、常嚼口香糖、不吸烟,另外我也没有口腔疾病,只是肠胃有点不好,请问,这跟肠胃不好有关系吗?

**鹤壁市爱民医院胃肠科专家答:**绝大多数口腔异味与胃肠疾病有关系,不少胃肠疾病没有明显的症状表现,而口腔异味正是明确的警示信号,有功能性消化不良、慢性胃炎、消化性溃疡等疾病。导致许多胃肠疾病的幽门螺杆菌感染者,其口臭发生率明显高于未感染者,而根治幽门螺杆菌后,口臭症状明显减轻。原因可能是幽门螺杆菌感染直接产生硫化物,引起口臭,严重者往往还有一种特殊的口腔异味,无论如何清洁,都无法去除。

据临床资料表明:幽门螺杆菌感染是许多胃病发生、发展的一个重要病因,这种细菌会经口传

染。世界卫生组织已把它列为胃肠病的头号致病因子。

爱民医院拥有先进的日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪,为胃病患者解除了检查所带来的痛苦,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦。患者只需吹一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量,而且还能用于药物疗效的观察,极大地提高了胃病的诊疗水平。另外也很适合像心脏病和传染病患者、老年人、儿童,但检查前须空腹。

**专家提醒:**在胃疼、胃区不适或消化道不适的时候,应该及时检查,弄清病因,对症下药,避免胃癌发现时已成晚期。

专家热线:0392-3368120

## 妇科 卵巢囊肿会导致不孕吗

**患者问:**我患有卵巢囊肿,会导致不孕吗?会不会发生癌变?

**鹤壁市爱民医院妇科专家答:**卵巢囊肿大部分是良性肿瘤,但少数也有恶性的。卵巢囊肿属于卵巢肿瘤的一种,某些含有内分泌功能的卵巢囊肿,如卵巢甲状腺瘤、卵巢颗粒、卵泡膜细胞瘤、睾丸母细胞瘤等,可因其所含肿瘤组织成分不同而产生某些相应激素,从而干扰了卵巢激素的正常分泌和排卵,出现闭经、子宫出血、多毛和不孕等症状。原因主要是:长期的饮食结构、生活习惯不好,心理压力过大等因素造成卵巢疾病和内分泌失调,使人免疫功能下降,从而发展为卵巢组织异常增生,终致卵巢囊肿,甚至癌变,卵巢囊肿会导致不孕。

腹腔镜微创剔除卵巢囊肿,不需要开腹,只需

在患者腹壁做3个5毫米大小的切口,作为腹腔镜进入体内的通道,腹腔内部的所有情况即可在显示器上清晰观察,再借助专用器械即可轻松完成手术,剔除囊肿,保留卵巢功能。采用腹腔镜治疗6个小时病人即可吃稀饭和下床活动,两三天即可出院,短时间内身体即可恢复,腹部不会留下难看的疤痕。

爱民医院经多年的实践探索,腹腔镜微创技术在妇科临床上已经得到成熟运用,不仅创伤小、恢复快、住院时间短,且不会改变宫颈的原有生理状态,即使未曾生育的女性一样可以放心使用,已为众多患有卵巢囊肿、子宫肌瘤、子宫内腺异位症的女性解除了病痛困扰。

健康热线:0392-3326120

## 梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

不伤宫颈,身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时  
意外怀孕援助热线:

3326120

## 无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧,不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

**微创包皮、包茎环切术的优势:**

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

## 免费治疗冠心病

鹤壁市爱民医院执行国家药监局2004S5270审批文件,开展新药四期临床研究,在全国范围内招募冠心病患者。鹤壁地区现招募300例冠心病、肾病、糖尿病合并冠心病、冠心病合并脑血管病患者,符合条件者将给予一个月的免费准字药品。

鹤壁市爱民医院:0392-3326120 邯郸市人民医院:0310-7503531  
洛阳市机车医院:0379-62255936 天津市第三医院:022-24342784  
保定市中医院:0312-2023310 北京市解放军263医院:010-66856510