



# 手机微波炉辐射最大 等离子电视也要远离 电磁辐射比核辐射更应防

比起核辐射,人们更应该警惕生活中随时都能遇到的电磁辐射。世界卫生组织列出,长时间过量接触电磁辐射可能会对人体产生如下影响:引起心血管疾病和糖尿病;对生殖、神经和免疫系统造成直接伤害;影响大脑组织发育、视力下降;男性性功能下降,女性内分泌失调等。专家表示,电磁污染比核污染更应被人们关注,因为它就存在于日常生活中,但其产生的健康危害能够通过简单措施有效控制。

一般来说,每种家电都有产品国标规定的固定工作频率(简称“工频”,产品说明书中会标明)。按照家电工作频率的大小,可分为超低频家电,如电动剃须刀、吸尘器、洗衣机、电熨斗、加湿器、电吹风、空调、电饭煲、电磁炉、电热毯、日光灯、电冰箱等;中频家电,如电脑、电视机等;以及微波频段的家电,包括手机和微波炉。在同等工作强度下,家电工作频率越高,对人体的辐射作用越明显。

位于家电辐射榜首的应该是微波频段的家电,手机使用频率非常高,其辐射强度也很大,工作频率在1800兆赫~2000兆赫。微波炉的工频在915兆赫~2450兆赫之间,辐射较大。微波炉的微

波辐射,会扰乱中枢神经系统,造成头疼、头昏、记忆力减退、失眠等情况。使用时,人体一定要距离其半米以外,眼睛不要直视,平时还要注意清洁炉内卫生。

中频家电中,电视机的工频在几百赫兹到几千赫兹(1兆赫=100万赫兹)不等。电脑则相对较高,尤其是台式电脑。台式电脑主机的后面、侧面辐射较大。笔记本电脑辐射集中在键盘上方,最好使用外接键盘。液晶电视和等离子电视,虽然比传统老式电视的辐射小很多,但仍存在一定隐患,建议看电视时,至少离电视一米远。

超低频家电的辐射最小,对人体不会造成太大威胁,但其中一些电器,要注意使用时间与方法:电动剃须刀、电吹风这些与人体接触较为紧密、又会经常使用的小家电,每次使用时间越短越好。吸尘器、加湿器在使用中要远离身体。电热毯贴身用久了,会引起身体疲乏无力、四肢酸痛等症状,孕妇和孩子尤其不适合,最好预热后将电源断开再入睡。电熨斗最好把温度一次加热到位,用一会再继续加热,千万别一边加热一边烫衣服。

(据《生命时报》)



## 不孕不育科 治不孕——夫妻同诊同治疗效好

**患者问:**自2008年结婚以来,我做过多次检查,结果都正常,可我妻子一直没有怀孕,她特别爱面子,老说自己没问题,我很苦恼。

**爱民医院不孕不育科专家答:**不孕不育症中既有男方原因,也有女方原因,且夫妻双方也互可致病,病菌可以通过夫妻生活传播,如一方治疗,愈后仍会被带菌的另一方再次感染而患病。这就需要夫妇俩同时在男科、妇科接受相关治疗,才能双双恢复健康。目前临床上推广“夫妻同诊同治”的先进模式,最适合不孕不育夫妻,可针对病情的性质、病因明确诊断,做到对症施治、合理用药。

爱民医院运用宫、腹腔镜微创技术在治疗不孕症方面积累了丰富的宝贵经验,镜下可进行不

孕症的检查与治疗,能够做到一次性检查卵巢、子宫、输卵管等,快速、科学、准确地检测出各种不孕不育症的病因,是目前诊治宫腔内和腹腔内不孕因素的最佳方法,也是当今国际医学界首肯的不孕症诊治的“金标准”。

我院独创的“五联特色综合疗法”,即无创臭氧治疗、雾化、微米光、红光、药物综合疗法,有很好的疗效,并配合先进的LEEP刀技术,中度、重度的宫颈糜烂,一般一次性即可治愈。

不孕不育的夫妻就診时做到“同诊同治”,有利于医生全面了解病情制订有效的综合检查及治疗方案,好“孕”一定会降临到您的身边。

专家预约健康热线:0392-3368120

## 胃肠科 治胃病——呼气检测无痛苦

**患者问:**我每天饭后胃就开始胀痛,并伴有恶心、干呕,已经持续一个多月了,请问有没有不痛苦的检查方法?

**爱民医院胃肠科专家答:**有可能是胃溃疡。胃溃疡的典型症状为饥饿不适、饱胀嗝气、泛酸或餐后腹痛,严重时可有呕血与黑便。胃溃疡由于病程延绵,病情复杂,如治疗不及时,还会导致胃出血、穿孔、幽门梗阻甚至癌变等后果。

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,而且这种细菌会经口腔传染。在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌的检出率为70%~90%。世界卫生组织已认定幽门螺杆菌是胃癌的第一类致癌因子。幽门螺杆菌的感染与胃癌的发生率呈正比,即感染率高,胃癌的发病率亦

高。因此,确定幽门螺杆菌数量为医生制订合理的治疗方案提供了科学的依据,杀灭幽门螺杆菌是防止慢性胃病复发的有效途径。

爱民医院拥有幽门螺杆菌C14呼气检测仪和日本岛津遥控胃肠诊断系统,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,还能用于药物疗效的评价,极大地提高了胃病的诊疗水平,同时也很适合心脏病患者和传染病患者、老年人、儿童。

**专家提醒:**胃病的检查在空腹下才能准确。当胃疼、胃区和消化道不适的时候,应及时检查、确诊病因、对症治疗,防止胃癌发现时已成晚期。

专家热线:0392-3368120

**“健康110”维权在行动**

读者朋友,本报健康版已开通“健康110”维权维权热线,凡是您在就医中遇到的烦恼和疑虑,或者是购买的药品和保健品存在质量问题,以及您在就医向药中的疑问,我们都可以为您提供帮助。

电话:3322234 1873323222  
QQ号:13570073

## 糖友必须坚持的“五不得”

糖尿病患者在日常生活中的防护很重要,不仅要注意饮食、运动,还要注意心理健康。糖友要正确保健,科学就诊,坚持“五不得”:

### 1.嘴馋不得

糖尿病患者日常应节食,因此常有想吃、爱吃而不能吃的感觉。要从严治馋,不该吃的一定坚持不吃或者少吃。

### 2.麻痹不得

糖尿病患者初期多麻痹大意,这主要与缺乏知识、盲目治疗有关。因此,遵从医嘱、科学治疗最为关键。要经常给自己“五提醒”:错过了啥,不要错过定时定量吃饭;误了啥,不要误了适度活动;忘了啥,不要忘了遵医嘱服药;漏了啥,不要漏了定期测血糖;挤了啥,不要挤了听课时间。

### 3.马虎不得

病情控制不好的原因往往与病人自控力差有关。譬如医生告诉糖尿病患者一定要戒烟限酒,但有的患者喝酒、吸烟依旧。这种马马虎虎对待自己生命的做法不可取。

### 4.片面不得

防治糖尿病要学会辩证法,患者要了解自己,把握自己。有些病人存在不少误区:比如只注意高血糖,不注意低血糖;只注重空腹血糖,不注意餐后血糖;片面认为控制饮食就是节食;不懂如何控制运动量;血糖控制不适度等。

### 5.乱治不得

如今,治疗糖尿病的广告满天飞。有些患者存在侥幸心理,乱投医、乱用药,以致耽误了治疗的最佳时期。为使广大糖友对糖尿病保健、防护懂多一点、科学一点、合理一点,河南誉美肾病医院糖尿病科每月开展健康大讲堂。

网站:www.hntjsbyy.com  
电话:0392-72213333  
免费电话:800-9191-555

**河南誉美肾病医院**  
专家建言

本版主持人  
医疗·健康新闻部主任:王淑云  
电话:13939258016  
E-mail:yjlxwb@163.com

## 鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

### 揭开糖的面纱

人们日常生活中所说的糖,除了葡萄糖以外,还有果糖和蔗糖等。糖类是自然界中最广泛存在的一类大分子。化学上糖类是一类含有多个羟基的有机化合物。从这个定义出发,日常生活中,除了我们常见的葡萄糖、果糖和蔗糖外,还有许许多多的糖。

谷物中的淀粉,经消化水解后变成了葡萄糖,因此它们是糖。树皮和棉花中的纤维素也是糖类,因为它们水解后同样产生葡萄糖,但纤维素分解成的葡萄糖是异构体葡萄糖,不能被人体吸收利用。还有制造果冻常用的原料海藻胶(如琼脂)也是糖类。甚至,蟹和虾的壳以及许多节肢动物(昆虫)体表的硬壳,也是糖类组成的,这种糖类被称为甲壳质,也称为壳聚糖。

人们通常在甜味和糖类之间画等号,认为甜味即糖。其实不然,自然界存在着许多不是糖的“糖”,如糖精就不是糖;蛋白糖是一个二肽,也不是糖;有些蛋白质的甜味是蔗糖的万倍;一些小分子的硝基化合物也有甜味。

糖类中最简单的是单糖,如葡萄糖和果糖等。此外,其他的糖类都是由单糖和它们的衍生物构成的。由两个单糖组成的谓之双糖(如蔗糖含1分子葡萄糖和1分子果糖),有2个~20个单糖组成的为寡糖,单糖分子在20个以上的称为多糖或聚糖。

自然界生物中含量最多的多糖是纤维素和甲壳质。纤维素和淀粉都是植物中的多糖类,甲壳质则是低等植物蕈类、藻类和虾、蟹、昆虫甲壳中的多糖。尽管纤维素和淀粉都是由葡萄糖构成,但是在单糖的连接、葡萄糖的立体结构上稍有不同,于是就出现了性质完全不同的产物。举例说明,如果葡萄糖中参与连接的羟基是平伏的,连接后的产物就是纤维素;假如葡萄糖中参与连接的羟基是垂直取向的,得到的多糖就变成了淀粉。由此不难看出糖类结构和性质的复杂和多变性。

有些多糖含有2种以上的单糖,被称为杂多糖,例如被誉为健美食品的魔芋多糖,就是葡萄糖和甘露糖形成的杂多糖。海藻类含有的海藻酸和琼脂糖是人们熟知的海洋杂多糖的两个代表。

糖类还可以和其他非糖类的分子结合,形成复合糖类,例如和蛋白质一起构成糖蛋白。人的血液中有上百种蛋白质,其中不含糖的简单蛋白只有10种左右,而85%以上的蛋白质都是糖蛋白。糖类和脂类也可形成复合糖类,常见的是动物细胞表面的糖脂和一些细菌表面的脂多糖,均具有许多生物功能。

鹤壁市春天保健品有限公司协办  
鹤壁市华夏南路三金金桥广场

**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,并可把终止妊娠提前10天,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案,深受广大女性青睐。

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,无须住院,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

**彻底告别失眠、抑郁症困扰**

**失眠症:**入睡困难、多梦易醒、醒后难以再入睡等。  
**抑郁症:**悲观失望、情绪低落易感流泪,感到生活没有意义,觉得活着没意思,萎靡不振等。

**强迫症:**反复洗手、反复照镜子、反复想一件事等。  
**焦虑症:**心烦意乱、坐立不安、心悸、头麻木、头沉闷、胡思乱想等。  
**精神障碍:**胡言乱语、哭笑无常、敏感多疑、幻觉妄想、行为失常等。  
**恐惧症:**胆小害怕、怕声音、手脚心发热等。  
**疑病症:**对某部位的敏感增加,进而猜疑、过分地关注,疑心五官不正、身上有虫爬、针扎感,担心患有心脏病、癌症等。

**治疗特色:**经中医辨证施治,一人一方,对症治疗。一个疗程效果明显:病人愿意主动与人交往,失眠多梦、焦虑、情绪低落、悲观失望、胡言乱语、精神异常等状况全面消失。一般患者二至三疗程痊愈,中医中药、花钱少、疗效好。

鹤壁市爱民医院 专家热线 **3933028**