

经常使用电脑应防病

网络时代让人们尽情领略到了数字技术带来的神奇,但也随之带来了一些健康隐忧。目前,电脑和网络对健康的影响已引起了人们的高度关注。

◆键盘是个“垃圾场”

在日常工作过程中,很多人可能没有意识到经常使用的键盘有可能引发疾病。

键盘是个“垃圾场”,里面有灰尘、头发、汗毛、眼睫毛等等。据统计,这类污垢平均以每月2克的速度堆积。除此之外,键盘表面上还覆盖着大量细菌,如链球菌、金黄色葡萄球菌、烟曲霉等。

◆辐射对身体的危害不容忽视

英国一项研究证实,电脑屏幕发出的低频辐射与磁场,会导致7种~19种病症,包括眼睛痒、颈背痛、短暂失去记忆、暴躁及抑郁等。有的人出现眼睛痒、干燥,那说明眼睛正处于功能性损伤的阶段,但是如果这时还不注意保护眼睛,使眼睛继续长期处于干燥的状态,就会引起角膜上皮细胞的脱落,造成器质性的损伤,使症状进一步恶化,严重影响视力。

颈部肌肉、软组织长时间紧张容易造成“颈背综合征”,如果治疗不及时,颈背综合征会发展为颈椎病。

长期从事与电脑工作有关的女性比一般非电脑工作从业人员患乳癌的危险性要高出43%,这是台湾的一项调查研究显示的。台湾目前约有电脑



300多万台,且从事电脑工作的大多是女性。如果长期在电脑前工作,会增加乳癌的患病几率;停经前的女性又比停经后的女性患乳癌的几率高。职业女性在生殖健康受到损害后,主要表现为月经紊乱、妊娠高血压综合征、绝经期提前、生育力下降、自然流产、新生儿低体重、先天畸形甚至胎儿死亡。

◆电脑辐射最强的部位

电脑辐射最强的是背面,其次为左右两侧,屏幕的正面反而辐射最弱。所以尽量别让屏幕的背面朝着有人的地方,距离以能看清楚字为标准,至少也要50厘米到75厘米的距离,这样可以减少电磁辐射的伤害。

◆如何使辐射的危害降到最低

1.避免长时间连续操作电脑,注意中间休息。要保持一个最适当的姿势,眼睛与屏幕的距离应在40厘米到50厘米,使双眼平视或者轻度向下注视屏幕。

2.室内要保持良好的工作环境,如舒适的温度、清洁的空气、合适的阴离子浓度和臭氧浓度等。

3.工作室内光线要适宜,不可过亮或过暗,避免光线直接照射在荧光屏上而产生干扰屏幕的光线。工作室要保持通风干爽。

4.电脑的荧光屏上要使用滤色镜,以减轻视力疲劳。最好使用特殊玻璃质的或高质量的塑料滤光器。

5.安装防护装置,削弱电磁辐射的强度。

6.注意保持皮肤清洁。电脑荧光屏表面存在着大量静电,其集聚的灰尘可转射到脸部和手部皮肤裸露处,时间久了,易发生斑疹,严重者甚至会起皮肤病变等。

7.注意补充营养。电脑工作者在荧光屏前工作时间过长,视网膜上的视紫红质会被消耗掉,而视紫红质主要由维生素A合成。因此,电脑操作者应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物,以补充体内维生素A和蛋白质。也可以多饮些茶,茶叶中的茶多酚等活性物质会有利于吸收与抵抗放射性物质。

(秦晶)

病毒性肝炎 仍严重威胁国人健康

市传染病医院 主治医师 硕士研究生
史保生

在我国,病毒性肝炎的发病主要是乙肝和丙肝。卫生部在2006年开展的全国人群乙肝流行病学调查结果表明,我国乙肝防治工作取得了显著成绩。

乙肝表面抗原携带率大幅下降。本次调查我国人群乙肝表面抗原携带率为7.18%,与1992年的9.75%的乙肝表面抗原携带率相比,下降26.36%,而且年龄越小,下降幅度越大。

乙肝疫苗接种率大幅度提高。乙肝疫苗全程接种率由1992年乙肝疫苗纳入免疫规划管理时的30%提高到2005年出生儿童的93%;乙肝疫苗首针及时接种率由1992年的22%提高到2005年出生儿童的82%,接种率大幅度提高。

丙型肝炎是全世界流

行的传染病。全球约有1.7亿感染者(流行率约3%),我国流行率为3.2%,感染者约为4100万。在1992年以前,HCV传播主要是通过污染的血液和血制品,但1992年后,我国对血和血制品进行严格抗HCV筛查,经血和血制品传播HCV已极少见,而通过静脉吸毒、性传播、医源性和非医源性的皮肤黏膜损伤等的感染比率上升。

从以上内容可以看出,病毒性肝炎的传播途径发生了变化,总的发病率较前降低,但患者群体依然庞大。在2007年的传染病报告发生率,病毒性肝炎排在第一位。因此,病毒性肝炎的防治任务依然艰巨,病毒性肝炎仍然是一个严重威胁我国人民健康的公共卫生问题。

慢性肾脏病 治疗要有“三心”

慢性肾脏病的发病率在逐年上升,由此发展为尿毒症的也越来越多,不少人“谈肾色变”,认为得了肾病就再也治不好了。有的人东南西北到处寻找偏方妙药,企图尽快治愈疾病,虽历经磨难,却难获正果,演绎了多少人间悲剧。河南同济肾病医院的专家希望肾脏病人在治疗上要有“三心”:

第一要有信心。慢性肾脏病虽然难治,但并不是不可治;有的虽不能治愈,但只要坚持长期服药,可以达到长期缓解的效果。因此保持良好的心态,正确的生活习惯,持续的有效治疗,及时的复诊检查,就可以得到长期缓解。

第二要有耐心。由于慢性肾脏病比较难治,有的人今天找这个医生看看,明天找那个医生瞧瞧,药开了一大堆,最后不知道吃什么好



了,甚至导致其他疾病的增加,因此一定要找专科医生进行针对性治疗。

第三要有恒心。慢性肾脏病病程漫长,易于反复,有的人对治疗的长期性缺乏思想准备,再加之慢性肾脏病早期无任何症状,因此放松警惕性,不能坚持长期治疗,最后发展为尿毒症,悔之晚矣。

慢性肾病虽难治,坚持“三心”效可期,精心治疗调理,保护健康好身体。
网站:www.hntjsbyy.com
电话:0392-7221333
免费电话:800-9191-555

男科诊室

熬夜易患前列腺病

每到欧洲杯、世界杯等大型赛事时,酷爱体育运动的热血男儿们往往通宵看球。但在大饱球瘾之际,危机正向生殖健康袭来。根据往届的门诊情况统计,因睡眠不足、大量的酒精、烟、辛辣食物、久坐等原因造成的前列腺炎、性功能障碍等男科疾病相当高。专家呼吁男性朋友关爱自己健康。

熬夜:精力损伤过度有碍性功能

尽管平时工作很忙,酷爱体育的钱先生也总要在凌晨时分守候在电视机旁,观看心爱的体育赛事。近来,他尴尬地发现自己夫妻生活中竟然“不行了”。

专家指出

“早晨睡懒觉”、“开夜车”者,患性功能障碍的比例比较高。这是因为人体的生物节律是周期性变化的,夜

间人体内分泌激素较低,如果大脑持续于夜间工作会刺激大脑皮层兴奋,强制其继续分泌过多的激素,久而久之破坏了人体生物钟的昼夜规律,当人体需要恢复正常的作息习惯时,被打乱的生物钟很难调整过来。

久坐:透支体力使抗病能力下降

熬夜上网、看球赛等,熬夜久坐成了大部分现代男性的一种生活方式。从健康的角度讲,熬夜久坐的害处是非常多的,它使众多中青年的体力严重透支,抗病能力下降,从而导致前列腺疾病高发,甚至影响男性的精子质量,甚至导致男性不育症。我国已婚夫妇中不育者约占15%,其中男方原因的约占一半。男性疾病教授指出,如果出现了不育也不用慌张,男性不育可以因多种原因导致,应到正规医院进行有针对性的治疗。(张帆)

妇科门诊

妙招助你祛除“痛经”

你可能没想到全球有80%的女人每月被痛经困扰,而且其中超过50%属于找不出原因的那种,也无法彻底根治原发性痛经。你更没想到的是,其实女性完全不必那么“痛”,可以动员全身祛除“痛经”。

◆大脑动员令

研究发现,大脑紧张会降低人体对疼痛的耐受度,因此痛经的严重程度与大脑紧张度成正比。通过功能性核磁共振研究更证实,大脑感受他人痛苦的区域与感受自己疼痛的区域相同,也就是说见到他人痛经可致你的痛经加重。

建议:避开“痛”的人,看一部爆笑喜剧放松心情。

分析:当我们全神贯注于影片时,体内产生大量内啡肽,能切断疼痛信号,暂时止痛;一旦感到愉悦,身体会释放出多巴胺,活化脑细胞膜发挥止痛功效。

◆雌激素动员令

处于经期的女性,体内雌激素含量减至最低,对疼痛的耐受度也降至最低,这使得经期的疼痛显得比其他任何时期的疼痛更让人难以忍受。

建议:利用天然食物补充雌激素。

分析:女性对疼痛的耐受能力和雌激素密切相关,通过天然食物补充雌激素能增加女性对疼痛的耐受度。

◆子宫动员令

经血不能畅快地从子宫颈流出,而是停留在子宫内慢慢流出,就会造成盆腔瘀血,加重经期疼痛和腰背酸痛。

建议:保持头低臀高姿势。

分析:痛经时跪在床上,保持头低臀高的姿势能改善子宫的位置,方便经血外流减轻疼痛。(文华)

过敏性鼻炎患者怎么办?

春季是过敏性鼻炎的多发季节,近期医院接诊的过敏性鼻炎患者数量不断上升,提醒患者及时防治,远离过敏源。

春季百花盛开,空气中漂浮着大量的植物花粉,这些植物花粉很容易引起或诱发过敏性鼻炎。临床表现为打喷嚏、流鼻涕、流眼泪、鼻腔黏膜水肿或破损,上呼吸道感染或咽喉痒、眼睛痒,会影响患者的工作和学习,如延误治疗或治疗不当还可诱发鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、哮喘等疾病。

目前治疗过敏性鼻炎一般从三方面入手,即药物治疗、物理治疗、调整免疫系统治疗,快速修复鼻腔黏膜使之产生“防护墙”。全程无痛治疗且无任何不良反应,是完全可以康复的。

垂询电话:3976644
3322774

温馨提示:

鼻炎患者早晚出门最好戴上口罩,要多穿衣服,更要及时治疗,以免长期感染引发黏膜水肿或破损等。