

专家支招如何减少医疗辐射

如今,市民们越来越重视自己的健康。一些企业也会定期安排员工体检,还有些个人比较关注自己的身体健康状况,每年定期都会做些相关检查。辐射便成了人们说关心的话题。

我们生活的环境中存在着各种各样的辐射。专家介绍,辐射包括天然辐射和人为辐射,人体接受的辐射80%来自天然辐射,20%源于人为的辐射,而在人为辐射中,医疗辐射几乎占据了98%。

按照不同的标准,医学辐射又可以分为多种,如果按照病人接受辐射的方式可以分为体外照射和体内辐射,体外照射就是我们常见的如X光、CT、骨密度检查、核医学显像等。

很多人在体检时,思索是拍胸片还是做胸透对身体的影响会小一些。专家介绍说,辐射对人体是否有影响,取决于一次受辐射量、受辐射总量、受辐射时间,还有人体对这些辐射的调节功能,因此,在体检时肯定或多或少受到一些辐射。专家提醒市民此时应注意以下几点:

尽量别做不必要的和重复检查

专家说,不必要的检查尽量别做,拍片后下次就诊时要带上,请医生判断是否需要重拍。此外,选择检查方法时一定要不要贪大求全,用X线可检查的,就不要做CT,只有当X线检查无法确诊时,才考虑用CT做针对性检查,以免加大辐射剂量。

此外,女性40岁以后,每年做1~2次乳房X线扫描是有利的,乳腺癌算得上“早发现可获得治愈”的典范。早期的医学检查和自检的结合,可以提高乳腺癌的治愈率。但是如果在40岁以前,经常做这样的检查或者一年超过一次,就会弊大于利。同样的,用辐射测量骨密度的方法,对于骨质疏松的诊断十分有效。但接受这种检查越早,辐射的危险也越大,除非特



别原因,没必要太频繁地做这项检查。

可拍胸片就不选胸透

现在很少做透视,透视剂量强,所以大医院一般会大力推广照片。两次透视间隔时间最好在一年以上。透视要受1个毫希(物理学单位,代表了受到电离辐射照射的个人的总伤害)的量,而拍胸片患者只需受辐射0.4个毫希。专家称,可拍胸片就不选胸透,可拍低剂量螺旋CT不选普通CT,用于普通检查的CT尽量减少,但用于诊断的CT不能免。如果没有

明显症状或者没有肺炎等疾病的人,例行体检中的胸透项目就没必要一年做一次。

孕妇、儿童尽量避免X射线检查

如果已经怀孕、可能怀孕或正在哺乳期的女性在做检查前,一定要事先告知医生,尽量避免接触X射线和放射性同位素。除了孕妇之外,儿童也是辐射损伤的高危人群之一。从放射生物学理论分析,一种组织的放射敏感性与细胞的分裂活动成正比,儿童正处于生长发育高峰期,细胞

分裂活跃,较之成年人敏感得多,且年龄越小越敏感。如果短时间内接受较多次数的X光照射,危害就会慢慢累积,造成身体细胞不可弥补的损害。放射性检查的辐射较强,这些辐射会使人体细胞出现基因变异、变性。此外,人体内的有些组织对放射线很敏感,如睾丸、卵巢等,很有可能导致不孕不育。因此准备怀孕的女性应在检查后半年再怀孕,以最大限度避免因体检不慎带来胎儿畸形。

王伟 整理

医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了,放疗做了,化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很

大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香芪斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香芪斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香芪斑蝥对肿瘤细胞具有

直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱导干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活。有规律的生活形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命,保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香芪斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

(杨光)

健康资讯

“知性美”女性可将婚姻经营得更远

近期一项调查显示,“自由主妇”这一称呼相对于“全职太太”更受欢迎。“自由主妇”作为一个新的社会群体,将职业和婚姻合二为一,同时承担着社会劳动与家务劳动双重重担,本应受到社会敬重,而在现实社会中却被人歧视和误解,中国女性仍然在家庭与社会之间的门槛边徘徊。

要做一名优秀的自由主妇并不容易,她们虽没有职场女性那么专业,但绝对比她们全能。做饭、打扫、理财、育儿、养老……以及24小时的贴心服务,不是任何一名白领丽人能够办得到的。以职业眼光来看,其实她们在家中担当着营养师、保姆、幼师、心理咨询师、理财师、养老护理员等10种社会职业角色;以烟台市当前工资水平计算,自由主妇每月创造劳动价值6000元以上,年薪10万以上,把做太太当职业,做了老板的丈夫,会不自觉地像对待雇员那样对妻子高标准、严要求。在这种职场关系上,妻子的“知性美”才可以将婚姻经营的更远,同时也增加了自身的筹码。

烟台佳阳健康俱乐部在春暖花开之际,衷心祝愿每一位“自由主妇”永远都是盛开的玫瑰!欢迎您加入我们专业正规的求学团队!

(孙皑娜)



从中医五行谈鹿茸与茶的结合

所谓返璞归真讲的就是去掉外在的装饰,恢复原来的质朴状态,比喻回复原来的自然状态。《本草纲目》记载“鹿茸生精补髓,养血益阳,强筋健体”对人体的好处,很多人都知道也了解。而鹿茸与茶的结合,很多人只是耳闻,却很少见。那么鹿茸和茶的结合会发生什么样的变化?对人体到底有什么作用呢?4月17日,记者采访了,内蒙古健元鹿业的高天龙经理,请他来讲述鹿茸与茶到底有怎样的联系,产生什么样的作用。

采访中,高天龙告诉记者,鹿茸与茶结合可以说是填补了中华茶文化史上的一项空白。这可以从中医理论说起,按中医学理论,肾属水,肝属木,心属火,脾属土,肺属金,肾乃先天之本,

生命之源。肾水对于人体来说是最重要的,所以养好肾对人体来说也是排在首位的。结合五行生克关系可以知道,水枯无力生木,木必躁;躁木去生心火,心必烦;心烦则气血不畅,血必亏;血亏则无力养土,土则寒;土寒难以养金,金不获生养必无力生水,那么肾脏先天之水不能得到及时补充,必然亏损,受到损害。就容易出现肾虚腰酸背沉、乏力等症。高经理还说,如果肾水不足,不能滋润肝脏,肝脏就不能正常运行,导致血液没法正常调制,气血不调很容易出现手脚发热、口渴烦躁等症。同时,血液的粘稠度加大,血液在血管中流动就不那么顺畅了,阻力增加了,很容易产生高血压、冠心病等疾病。一些老中医常说这样一

句话:“男病补肾阳,女病补肾阴,不会出差错”。这句话乍听起来,好像缺乏科学的诊断,其实则不然,这句话实实在在地道出了补肾对人体健康的重要性,当今科学论证“肾乃先天之本,生命之源”。也就是说人老先从肾上衰。而鹿茸与茶的结合恰恰是对肝肾很有滋养效果的一个产品。内蒙古健元鹿业把这份产品命名为“鹿神茶”,它采用了96平方公里的乌兰坝鹿场天然放养马鹿的鹿茸精华和上百种无污染珍贵花果植物中提取的花果精华精制而成。它的配方里还含有菊花和绿茶等。它们搭配在一起主要的作用就是滋补肝肾、调节血压、调节血脂、添精补髓、益血回春、返璞归真。

采访中高天龙还说,鹿神

茶主要还是集结了鹿茸的调节血压功效以及在鹿神茶中的花果成分,桑椹有生津止渴、滋阴补阳,补肝益肾、固精安胎、乌须黑发、聪耳明目等功效,还有菊花、绿茶的防衰老、抗癌功效。鹿神茶除了这些功效以外,其实还有使人延缓衰老的功效。这还是要从肾功能说起,如果肾功能降低,一般从人的面部就可以看出容颜憔悴,脸色也暗淡无光。肾功能健康,人的精神就饱满,容颜就有光泽,身体各个部位就活跃,发育茂盛;相反来说,肯定是容光暗淡,老气横秋。“这就象繁茂的植物生长,必然是水脉充足的地方,即使到了秋冬季节,仍然能透出绿意昂然之象。”高天龙说。

鹿神茶正是以修复肾系统亏元、损伤来筑基,调整全身各器官组织的正常作业,达到强身保健的疗效。

文/岳惠惠

