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”

日本大地震引发核辐射危机，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吸入，皮肤伤口及消化道吸收进入体内，引起内辐射，外辐射可穿透一定距离被机体吸收，使人员受到外照射伤害。

内外照射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、遗传性病变发生率，影响几代人的健康。一般来讲，身体接受的辐射能量越多，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

目前，日本福岛核电站泄漏监测到的数据是每小时1.015mSv。这约相当于①核电站工作人员一年接受的行业辐射；②十次X光检查接受的辐射；③乘飞机239小时接受的辐射；④每个人半年内接受的天然辐射。也就是说，进行十次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。

（注：毫希（mSv）为辐射单位，是用来衡量辐射对生物体组织伤害的国际标准单位。）

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不要贪大求全，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，放射线量相当于拍了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，不但起不到作用，浪费医疗经费，更重要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。

温馨提醒

应对核辐射危害：及时服用稳定性碘

注意屏蔽。可利用附近的铅板、钢板或墙壁挡住或降低照射强度。

避免外出。及时进入建筑物内，关闭门窗和通风系统，留在室内密闭的空间中。

遮挡五官。当进入被放射性物质污染严重的地区，应用毛巾等捂住口鼻。外出可戴上口罩、帽子、眼睛、手套、靴子、雨衣等，减少放射性物质的污染。

立即淋浴。可能受到放射性污染的人应立即洗澡，清除污染。

服用稳定性碘。核电站平时会给附近居民发放应急物品，如碘制剂，一旦发生泄漏，应在医生指导下及时服用。

健康成长

孩子咳嗽发热 别把肺炎当感冒

春寒料峭，正是小儿肺炎的多发季节。小朋友邹路最近咳嗽但却不发烧，妈妈以为孩子感冒了，就在家给他吃了几天的感冒药，但一直不见好转，带其到儿科医院就诊。医生确诊为支原体感染引发的肺炎。

据介绍，支原体感染见于各年龄组，儿童支原体感染主要引发肺炎，除肺炎外，还有可能引发心肌炎、脑炎、肝炎等疾病。支原体感染前期症状与感冒相似，很容易被忽略，而普通的感冒药通常对这种疾病治疗无效。刁主任提醒家长，如果孩子感冒长时间不见好转，家长一定要及时带其到医院诊断，以免延误病情。



碘元素是人体不可缺少的营养物质，碘缺乏时机体会出现一系列障碍，主要表现为甲状腺肿、甲状腺功能减退、脑发育滞后和智力下降等。近日蜀山区疾病预防控制中心在辖区5所小学对8～10岁学生进行甲状腺触诊检查和尿碘检测。此次检测对了解小学生尿碘情况，为儿童少年的健康成长保驾护航起到重要意义。

鲁胜利 记者 王松青文/图

金色夕阳

钙锌最好分开补 白天吃瘦肉 晚上喝牛奶

中老年人随着年龄的增长，很容易出现骨折、骨质疏松等病症，因此需要合理补充钙和锌。但是，由于钙和锌的吸收原理很相似，补充时两者容易竞争，使二者的吸收受到制约。同时，钙在体内的含量远远大于锌，也比锌活泼，补充钙会影响锌的吸收，因此，这两种元素最好分开补。

补充钙和锌的顺序最好是“先锌后钙”，比如说，白天多食用瘦肉、牡蛎等食物补锌，晚上多吃豆制品、喝牛奶补钙，会更利于钙和锌的吸收和利用。而且牛奶还有助于睡眠，晚上喝杯牛奶是最合适的补钙方式。

掉头发，金鱼眼，体重暴增，烦躁易怒 肾虚的警报已拉响

女人肾虚家常菜能改善

随着年龄增长与生活节奏加快，女性朋友常会感觉自身的毛病越来越多，不仅会出现精神疲惫还会陆续出现反应迟钝、腰酸腿软、皮肤颜色枯槁、下眼睑颜色黯淡、耳廓颜色焦枯、骨骼脆弱等症状。特别是职业女性，工作压力大，生活没规律，大多有不同程度的肾虚。当肾虚的警报拉响，你注意到了吗？



头发掉得多：中医认为，掉发与肾虚、肾气不足有关。如果你渐渐出现掉发，头发干枯稀疏，失去光泽。那么就要考虑一下自己的问题是不是与肾功能减退有关了。

金鱼眼：眼袋挂在眼睛下面，不管补多少睡眠都补不回来？那可能不是眼袋，而是下眼睑浮肿。眼睛浮肿也是肾虚的信号，那说明你的肾脏不能够借助尿液的生成及时排出身体内的毒素，所以才会造成水肿。

暴躁易怒：忽冷忽热、暴躁易怒、盗汗、月经周期拖后等等，这些更年期症状居然出现在30多岁女性的身上，这时候你应该去医院检验一下是否是肾有问题了。女性衰老的原因本来就是因为肾气不足。

体重暴增：控制饮食的你突然在一段时期体重暴增。即使是运动、节食也无济于事。那么你就要关注是否出现了其他的肾虚症状。

俗话说，药补不如食补。面对各种各样的肾虚症状，你不如选择美味佳肴来改善：

芹菜蛋羹

原料：鸡蛋2个，芹菜200克，面粉、浓肉汤适量。

做法：将芹菜洗净，切段，放入锅中用水煎煮片刻，加入少许面粉和浓肉汤，再加入鸡蛋同煮后热饮即可。

蜂蜜干果丁

原料：核桃仁50克，无花果50克，杏干50克，葡萄干50克，蜂蜜少许。

做法：核桃仁捣碎，与无花果、杏干、葡萄干混合，加上蜂蜜调和，每日饮用一勺。

韭菜粥

原料：韭菜200克，大米50克，盐少许。

做法：将韭菜切成细末，倒入煮开的大米锅内，加盐调味即可。