

# 放射线对身体有什么危害

□尹哲

放射线,如X射线,是自然界中存在的,用于医疗、工业和科研等多种目的。虽然它在许多情况下非常有用,但过度的放射线暴露可能会对人类身体造成危害。本文将详细介绍放射线对身体可能产生的各种危害,帮助大家更好地理解这一重要话题。

## 一、细胞损伤

放射线的主要危害是其能够破坏细胞中的DNA。DNA是生命的基石,它决定了细胞的特性。然而,高剂量的X射线和伽马射线可以改变DNA的结构,使其无法正常工作,从而导致细胞死亡或发生恶性转化。

## 二、辐射疾病

长期或过度的放射线暴露可能会导致辐射疾病。最常听说的辐射疾病是放射性皮炎,它会导致

皮肤损伤、疼痛和烧灼感。更严重的疾病包括内部器官受损,如肾脏或肝脏损伤,以及可能致命的白血病。

## 三、遗传影响

放射线不仅影响当前细胞,还可能影响后代。研究表明,长期暴露于放射线下的个体,其后代的遗传风险可能会增加。这种影响可能表现为基因突变、发育缺陷或出生体重较低。

## 四、生育问题

短期或轻度的放射线暴露可能不会直接影响生育能力,但长期累积的辐射剂量可能会对男性的精子数量和质量,以及女性的排卵和受孕能力产生影响。这些影响可能导致不孕、早期流产,或者出生的婴儿有出生缺陷。

## 五、对免疫系统的损害

放射线不仅影响细胞的DNA,还可能损害免疫系统。免疫系统是我

们身体的防御机制,能够识别并消灭外来病原体。然而,过度的放射线暴露可能会削弱免疫系统的功能,使其无法有效应对感染和疾病。

## 六、其他潜在危害

除了上述提到的危害外,放射线还可能对人体产生其他潜在影响。例如,长期暴露于放射线下可能会导致骨质疏松症、白内障、癌症风险增加以及神经系统的改变。此外,孕妇在接受放射线检查时需要特别小心,因为放射线可能对胎儿产生不良影响。

总的来说,放射线对身体的影响是多方面的,包括细胞损伤、辐射疾病、遗传影响、生育问题、对免疫系统的损害以及其他潜在危害。因此,我们必须谨慎对待放射线的使用和暴露。

(作者单位:河北省曲阳恒州医院)

# 阴道超声小科普

□杨从欣

阴道超声是一种常见的妇科检查方法,它通过将超声探头插入阴道进行扫描,可以更直接地观察子宫、卵巢等生殖器官的形态和结构,对于妇科疾病的诊断和治疗具有重要意义。本文将介绍阴道超声的相关知识,包括其优点、适应症、操作方法、注意事项等。

## 一、阴道超声的优点

- 无需膀胱充盈,节省患者时间。
- 探头柔软,对患者的身体损伤小。
- 可以更清晰地观察到子宫、卵巢等器官的形态和结构。
- 操作简单,医生容易掌握。

## 二、阴道超声的适应症

阴道超声适用于各种妇科疾病检查,如子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位症、宫外孕等。同时,阴道超声也是孕早期胎儿发育情况的检查

方法之一。对于有性生活的女性,阴道超声还可以用于早期妊娠的诊断。

## 三、阴道超声的操作方法

- 医生将超声探头用润滑剂涂抹后,轻轻放入患者的阴道内,然后进行扫描。
- 医生需要观察子宫、卵巢等器官的形态和结构,包括大小、位置、内部回声等。
- 在操作过程中,医生需要注意患者的身体反应,如是否有不适感、是否出现阴道流血等情况。
- 操作完成后,医生需要将探头取出,并对探头进行清洁消毒。

## 四、阴道超声的注意事项

- 经阴道超声是将探头放入阴道内操作,故受检者需为有性生活史或已婚妇女。
- 患者在进行阴道超声检查前,需要排空小便,以免影响检查结果。
- 患者需要保持外阴清洁,以免

影响探头的清洁度。

- 患者在检查过程中需要保持放松,避免紧张情绪,以免影响检查结果。
- 阴道超声检查的时间不宜过长,以免对患者的身体造成不必要的损伤。
- 对于有性生活的女性,在进行阴道超声检查前需要告知医生自己的健康状况和避孕措施,以便医生更好地评估检查结果。

总之,阴道超声是一种重要的妇科检查方法,具有许多优点和适应症。在操作过程中需要注意细节和注意事项,以保证检查的安全性和准确性。同时,我们也需要加强对阴道超声的认识和了解,提高公众对其的认识和理解,更好地利用这种检查方法为我们的健康服务。

(作者单位:河北省曲阳第二医院)

# 健康科普:脑卒中3个护理要点

□杨俊荣

脑卒中是一种常见的神经系统疾病,它会导致患者脑部血液供应中断,从而引起脑部组织损伤和功能障碍。为了有效预防和治疗脑卒中,我们需要了解一些基本的护理要点。

## 一、保持健康的生活方式

首先,保持健康的生活方式是预防和治疗脑卒中的重要基础。饮食方面,患者应该遵循低盐、低脂肪的饮食原则,少吃高热量、高脂肪的食物,多吃蔬菜水果,保持营养均衡。

其次,适当的运动也是保持健康的重要方式。患者可以根据自己的身体状况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。适

当的运动可以增强心肺功能,提高身体素质,有助于预防脑卒中的发生。

## 二、关注血压和血糖

高血压和糖尿病是脑卒中的主要危险因素之一,因此,患者需要密切关注自己的血压和血糖水平。患者应该定期测量血压和血糖,根据医生的建议调整药物剂量,保持血压和血糖在正常范围内。同时,患者还应该避免过度劳累和精神紧张,以免影响血压和血糖的控制。

## 三、做好家庭护理

家庭护理对于脑卒中患者的康复非常重要。首先,患者应该保持乐观的心态,积极面

对疾病,配合医生的治疗方案。家属应该给予患者足够的关心和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

其次,患者应该注意个人卫生,保持皮肤清洁干燥,预防褥疮和感染。此外,患者还应该定期翻身,避免长时间保持同一姿势,以免引起肌肉萎缩和关节僵硬。

最后,患者应该注意口腔卫生,按时刷牙漱口,预防口腔感染。如果发现患者出现言语不清、肢体无力等症状时,应该及时就医诊治。

除了以上三个护理要点外,患者还应该注意以下几点:

- 定期进行身体检查,及早发现潜在的健康问题。
- 避免过度劳累和精神紧张,保证充足的睡眠和休息时间。
- 坚持规律服药,不要随意更改药物剂量或停药。
- 适当进行康复训练,如语言、肢体等训练,有助于恢复功能。

总之,脑卒中的护理要点包括保持健康的生活方式、关注血压和血糖、做好家庭护理等。患者和家属应该密切关注患者的病情变化,及时就医诊治,同时加强家庭护理,帮助患者早日康复。

(作者单位:河北省沧州市海兴县医院)

# 备孕、怀孕期间的影像检查防护

□张斌

备孕和怀孕期间,准妈妈们都会非常关注自己的身体状况和宝宝的健康。在这个过程中,影像检查是必不可少的,但是影像检查也可能对准妈妈和宝宝造成一定的影响。因此,了解影像检查的防护知识非常重要。本文将为您介绍备孕、怀孕期间的影像检查防护的相关知识。

## 一、什么是影像检查

影像检查是指通过各种成像技术,如X光、CT、MRI、超声等,对人体的内部结构进行观察和诊断的方法。这些方法可以帮助医生了解患者的病情,制定治疗方案。

## 二、备孕、怀孕期间进行影像检查的风险

虽然影像检查在医学上具有重要的作用,但是在备孕和怀孕期间,进行影像检查仍然存在一定的风险。备孕期及怀孕期间要尽可能的避免接触一些有放射性的物质。尤其是早孕期胚胎的发育比较敏感,更要尽量避免X光、CT检查。若此时患有某些疾病,需要进行X光检查时,也不必过于紧张。做好防护的同时,也要给予定期产检,以便观察胚胎的发育情况。

## 三、如何进行影像检查防护

- 了解检查类型和辐射剂量:在进

行影像检查前,了解检查的类型和辐射剂量是非常重要的。一般来说,低辐射的检查方法对孕妇和胎儿的影响较小。

2. 选择合适的检查时间:在进行影像检查时,应尽量选择合适的时间。如果可能的话,最好在孕妇的生理周期的相对稳定期进行。这样可以减少胎儿对辐射的敏感性。

3. 采取适当的防护措施:在进行影像检查时,孕妇可以采取一些适当的防护措施,如穿防辐射服,减少辐射对孕妇和胎儿的影响。同时,孕妇也应该避免暴露在辐射环境中,如避免长时间使用电

脑、手机等电子产品。

4. 配合医生的要求:在进行影像检查时,孕妇应该积极配合医生的要求,按照医生的指示进行操作,以确保检查结果的准确性和安全性。

5. 定期产检:孕妇应该定期进行产检,了解宝宝的健康状况和自己的身体状况。产检可以帮助医生及时发现潜在的问题,并采取相应的措施进行治疗。

总之,备孕和怀孕期间进行影像检查时,孕妇应该了解相关知识和防护措施,选择合适的检查方法,并积极配合医生的要求。

(作者单位:河北省清河县中医院)

# 中医如何治疗脾胃虚弱

□杨旭

在中医理论中,脾胃虚弱是一种常见的疾病,主要表现为食欲不振、消化不良、腹胀、腹泻等症状。而中医以其独特的理论体系和治疗方法,为脾胃虚弱的治疗提供了新的思路和方法。

## 一、脾胃虚弱的原因

中医认为,脾胃虚弱的原因有很多,包括饮食不节、过度劳累、情志不畅、病后体虚等。这些因素可能导致脾胃的运化功能失调,从而引起一系列的身体不适。

## 二、中医治疗脾胃虚弱的方法

1. 调整饮食:在中医看来,脾胃虚弱的主要原因是脾胃功能下降,而调整饮食可以有助于改善这一问题。首先,要保持饮食的均衡,多摄入富含营养、易消化的食物,如小米、山药、红枣等。其次,要注意定时定量,避免暴饮暴食。

2. 针灸治疗:针灸是中医的一种常见治疗方法,对于脾胃虚弱也有很好的疗效。通过刺激相应的穴位,可以调节脾胃的功能,改善食欲,缓解腹胀、腹泻等症状。

3. 推拿按摩:推拿按摩也是一种常见的中医治疗方法,对于脾胃虚弱的患者来说,适当的推拿按摩可以帮助改善脾胃功能,促进消化,增强食欲。

4. 中药调理:对于严重的脾胃虚弱患者,中医通常会采用中药调理的方法。根据患者的具体情况,开出相应的中药方剂,以调节脾胃功能,改善身体状况。

## 三、案例分析

李先生今年35岁,经常感到食欲不振,消化不良,腹胀,腹泻。经过中医诊断,医生认为他属于脾胃虚弱。医生建议他调整饮食,避免过度劳累和情绪波动,同时进行针灸治疗和中药调理。经过一段时间的治疗,李先生的症状明显改善,食欲增加,身体状况也有所好转。

## 四、总结与建议

中医治疗脾胃虚弱具有独特的优势和良好的效果。通过调整饮食、针灸治疗、推拿按摩和中药调理等方法,可以有效地改善脾胃虚弱的症状。对于广大患者来说,了解和掌握这些治疗方法,有助于更好地维护自己的身体健康。

最后,我们建议广大读者在面对脾胃虚弱时,不应忽视中医的治疗方法。同时,也应注意保持良好的生活习惯和情绪,避免过度劳累和情绪波动,以保持身体的健康状态。如有疑问,请及时就医咨询。

(作者单位:河北省廊坊市安次区医院)