

全球首个“人工角膜”完成

据中国证券报报道,国家“863”课题项目、全球首个“人工角膜”产品日前在国内成功完成。多研究中心临床试验数据显示,总有效率超过了90%;经过临床试验观察,“人工角膜”的愈后效果已经接近人体角膜。业内人士指出,该产品将极大地解决角膜供体不足的问题,有望成为一个造福人类的革命性眼科产品。

防高血压,多吃油菜小白菜

(上接B01版)

假日三餐不定 加剧高血压等病

司敏介绍,秋季天气转凉,市民在外出游玩的过程中,出汗后喜欢脱掉衣物,使颈部受凉,也容易导致颈椎的不适。这类病症最重要的是多休息,注意劳逸结合。

“年轻人中的伏案工作者,办公室上班族最容易患上颈椎病,预防手段最主要的还是调整不正确的姿势。”山东省中医院骨科主任医师张建新提醒,假期内尽量不要躺着看书、看电视;尽量减少打麻将、上网打游戏的时间;避免长期低头姿势,将文件斜置或者垫高,对着电脑或伏案工作久了应注意休息,“至少一个半小时就该活动一下”。

倘若假日里三餐不定、坐多动少,加班熬夜、抽烟喝酒、饭局太多,也会加剧高血压等心血管疾病的发作。济南市中医医院心血管病科副主任医师冯晓敬表示,尤其是随着秋季气温的逐渐下降,人体血管收缩,将对心脏产生较大的压力。

冯晓敬表示,每次节假日过后,门诊上类似的患者就会增多。有类似情况的朋友应多吃些含钾丰富的食物,如油菜、菠菜、小白菜、西红柿等。高危人群尽量避免

食用有刺激性的食品,如辛辣调味品。

“尤其是老年人,节后一段时间是他们心血管疾病的高发期。”专家提醒,子女离家前,要做好父母的心理疏导工作,尽量多和他们聊天;离开后,要多电话联系。老人自己要注意管理好自己的情绪,避免情绪大起大落,有冠心病、心梗等病史的老人,一定要坚持服药和治疗。

节日抑郁 单身“漂族”更易得

“假日综合征”既是节日心理疾病也是社会病,许多单身“漂族”容易在节日患上此病。

山大二院心理咨询科专家郭公社分析,这是因为单身“漂族”们可能内心很孤单,在节假日里,看着周围一对对情侣相依,就会产生心灵上的哀伤,造成情绪低落、焦躁,甚至产生敌对心理。另外,由于平时工作忙起来习惯了,一放假,时间归自己反而不会安排了,单身生活单调乏味,无所事事。这样时间一长,就会出现神经衰弱、没有食欲、失眠、头痛等症状。

“假日综合征”如影随形,让很多患者不胜其扰。据了解,为了缓解痛苦,他们中不少人甚至选择服用药物。相关专家透露,现在与以前相比,治疗焦虑抑郁的药物

使用得更加频繁。“但有的患者可能会借酒消愁,但这只会让他们更加忧愁和痛苦。”

不想上班 慢跑运动来缓解

长假结束了,你有没有自言自语:“我不想上班”?

除了恐惧上班,对工作有排斥情绪外,还有些人因从节日的玩乐中突然回到平静而出现失落、抑郁、提不起精神等现象。

郭公社建议,上班后一定要给自己安排好一天的工作,做好工作计划和时间安排,一天中要做几件重要的事情,把自己的精力放在这些事情上,更多关注这些事情就会慢慢让自己恢复正常工作状态。也可以根据原有的计划与工作任务,给自己安排多一些的工作,多一些压力,让较大一点的压力促使自己快速恢复以往

的工作状态。

对于因为假期作息不规律而失眠的人,正常工作日,应做到早睡早起,每天保证6-8个小时的睡眠,同时以步行或慢跑等运动来缓解节假日带来的作息紊乱。

矫正“假日综合征”,别忘了孩子,尤其是上幼儿园的小朋友。

幼儿园终究没有在家里自由,小朋友会对上幼儿园产生抗拒,尤其在长假之后,抗拒情绪会更加强烈。

“这个时候,家长们尤其别拿着像‘你要不怎么样就送你去幼儿园……’之类的话威胁孩子,这样会加深孩子对幼儿园的抵触情绪。”郭公社提醒说,家长应跟孩子多谈论些在幼儿园里发生的事,多鼓励孩子表演一下在幼儿园所学的儿歌或舞蹈,引导孩子对园里生活的美好回忆。



安检仪会影响健康吗?

地铁、高铁和飞机为日常出行提供了极大的便利,同时也在我们心中提出一个疑问:每次进站都要经过X光安检仪,它发出的辐射会影响我们的健康吗?

简单来回答:正常情况下我们不需要考虑这些辐射的影响。

一说起辐射,有的人会想到原子弹、切尔诺贝利事故或福岛核危机。其实,正如适量饮酒无须担心酒精中毒,当某种电离辐射的强度很低,人体的受照时间很短,总有效剂量低于一定标准时,它的健康效应就可以忽略不计了。

中国的《电离辐射防护与辐射源安全基本标准》(GB18871-2002)规定,公众受到人工辐射的年平均有效剂量的估计值不能超过1毫希沃特。车站安检仪造成的辐射剂量又有多少呢?

《中国辐射卫生》2011年发表的一篇论文用计算机程序模拟一个人经过安检仪的全过程。文章作者假设一个人每年要上班300天,每天两次经过安检,每次路过都要耗时20秒。在这个过程中,如果安检仪进出口处的铅帘始终保持良好的密封,这个人在一年中受到的辐射总量为1毫希沃特的1/14000。即使铅帘受

到严重损坏,打开了3个5厘米宽的缝隙,这个人在一年中受到的辐射总量也仅为1毫希沃特的1/120。与生活中无法避免的天然辐射相比,安检仪造成的辐射微不足道。

有的人还是担心,安检仪会不会对孕妇腹中的胎儿产生影响。国际放射防护委员会第84号出版物指出,虽然怀孕早期的辐射风险最为显著,但辐射致畸效应存在一个约为100毫希沃特的阈值。在有效剂量为1毫希沃特以下的医学检查中,医务人员可以告知孕妇“风险可以忽略”。

X光安检仪中的行李也

会受到一定剂量的辐射,很多每天带午饭上班的上班族会担心,被辐射过的食品还能吃吗?事实上,人们常常使用各种辐照技术对食品进行消毒。例如,超市里热销的泡椒凤爪就是经过辐照处理的产物。

不过,在不增加生活和社会成本的前提下,我们也可以设法避免接受不必要的辐射。例如,行李离开安检仪出口时,旅客应等铅帘完全放下时再取走,以减少受到铅帘缝隙处泄漏的微量辐射;不要从安检仪中向外掏行李,更不要随便钻进安检仪。

(李剑龙)

征稿启事

《病榻札记》

面对突如其来的疾病,很少有人能够淡然面对:惶恐、创伤、焦灼乃至煎熬。诸多情感,不一而足。但在我们的身边,始终有一些强者,直

面疾病,绽放生命。这样的你和你的故事始终是我们的榜样。

齐鲁晚报生命周刊《病榻札记》专栏,旨在通

个时刻,突然有一些话特别想说?

来吧,如果你是一位医生,请把你目睹的生命故事、亲情冷暖、世间百态写下来,与同处一个社会的我们分

在帮助每一位有需要的热心读者,与名医名家架起一座沟通的桥梁,为您的健康支招。如果您需要,请给我们

《医人说医》

如果你是一位医生,一定曾面对病人焦急的吼声,因为你始终面对的可能是世间最为焦急的一群人。对紧张医患关系的耳闻目睹和亲身经历,可否让你在某一

《我来帮你问》

生活中的每一个朋友,你是否有一些关于健康的问题急于咨询?齐鲁晚报生命周刊《我来帮你问》专栏,旨

享;当然,也包括医疗的专业素养、医生的职业道德……只要是你透过“诊室—医院”这个万花筒看到的,齐鲁晚报《医人说医》专栏一并期待!

留言。

以上栏目互动方式:snj120@sina.com。来稿一经刊用,稿酬从优。

生命观

齐鲁晚报

B02

2013年10月8日 星期二
编辑:尹明亮
美编:宫照阳 组版:韩舟

准爸日记^⑬

你在学习长大 我们在学习你

崔滨

宝贝你好,我是你爸爸。这个国庆假期,也许是我和妈妈未来几十年里最后一段安闲的时光。不过,你却因为没有放假而休息片刻,相反,我们越来越强烈地感受到你加速学习长大的努力,这给我们带来了无法言说的喜悦,也让我们从你身上学到了更多。

宝贝,等你长大了,我们一定会让你看一部叫做《南极料理人》的电影。当我和你妈妈在假期的夜晚,饶有兴味地看着片中的厨师西村淳端出一道道炸伊势龙虾、天妇罗、刺身和拉面时,你妈妈清楚地感觉到宝贝你发出一种有规律的轻微痉挛,这种每隔二三秒钟便出现一次的痉挛,持续了差不多5分钟,以至于连我都摸到了这种类似心跳的振动。

刚开始我们还打趣宝贝你真是个小吃货,连听到电影里吃饭的声音都会有这么大反应,直到查询孕育指南才知道,这是宝贝你在打嗝……

当然,对于身体机能发育完善的成年人来说,出现这种医学上称为“呃逆”的打嗝现象,很多时候仅仅是因为……你吃多了。但对于宝贝你来说,打嗝,是你在努力学习像成人一样呼吸。

在宝贝你发育的初期,你可以直接从脐带的供血中,获取氧气和营养。随着孕期来到30周之后,宝贝你已经发育出了肺、胃、肠等重要器官,这时的你,不用我们督促,便主动开始吞咽羊水,锻炼如何用肺和膈肌进行呼吸,而打嗝,就是你提升肺部呼吸能力的一种方式。

从那晚之后,这个假期短短的几天里,妈妈几乎每天都能感受到你在打嗝,有时是在清晨,有时是在半夜,每当此时,我们都会轻轻抚摸你,表示我们的鼓励和欣慰,直到几分钟后,你逐渐平静下来。

宝贝,虽然此刻我们还无法相见,但你来到这个世界的努力,我们都看得到。在这周的B超影像里,宝贝你开始变得“漂亮”,并为今后的生活,做好了大部分的准备:你的皮下脂肪有了明显的增多,全身不再又红又皱。之前长满浑身的胎毛渐渐褪去,皮肤有了圆润的光滑。此时,你的指甲已经长到了指尖,甚至连头发,也逐渐开始长齐。

更让我们高兴的是,现在的你,肌肉已经结实有力,睡醒活动时,手和脚常常能将妈妈的肚子顶起老高,这时的你,体重已经超过了2500克,坐高已经达到了30厘米,再过不到一个月,你就将转换身体的位置,为出生来到世界,做最后的准备了。

宝贝,你在子宫中漫长的10个月生长学习,正进入倒计时,就像发生在《南极料理人》里的故事,在远离尘世万里,没有企鹅、海豹,甚至连细菌都无法生存的圆顶基地里,只有心怀生活热情和努力掌握不凡技能的人,才能战胜荒芜与寂寞。和西村淳绞尽脑汁地烹饪给极端严寒中的科考队员带来莫大的慰藉一样,你的胎动、打嗝、翻滚,也给我们漫长的孕育时光,带来诸多欢乐和回忆。

在不远的未来,你的出生,将会继续给我们带来更多有笑有悲有高兴有生气的日子,我希望在那些百味杂陈的时光之余,我们都能够回想起来,此刻你我独自学习,共同成长了片刻。