

防千里之外不如关注周边生活

身边常见辐射预防也重要

本报记者 曹剑 熊正君



日本核泄漏一度让人恐慌,甚至很多人担心泰安会受到核辐射污染。近日,记者采访了泰安部分专家,专家表示,市民担心受到核辐射,还不如好好防护身边的污染,同时要谨慎选择防辐射产品,不要人慌无智。

1 吃几十公斤盐才有效果

抢盐风波已经告一段落,那么用“碘”抗辐射“偏方”有用吗?目前含碘较多的如海带、紫菜等都被视为珍品。据了解,海带等含有微量的有机碘,虽然有碘没有副作用,但比无机碘的蓄积要慢得多,得一口气吃几十公斤的盐,海带才能达到效果。

日本地震引发的核污染全球关注,作为邻居,我们已启动了全国范围的辐射环境监测网络。泰安市也从3月11日夜间在市区进行了定点γ辐射监测,从13日起,进行了γ辐射不间断的监测。在泰安市环境监测站,

3 加强膳食可提高抵抗力

面对核辐射的恐慌,以及身边各种辐射的侵蚀,记者咨询了山东农业大学食品科学与工程专业的张仁堂教授,张仁堂告诉记者,春季干燥,人体可以通过合理膳食加强自身防御,以此来抵抗辐射。

张仁堂教授告诉记者,他个人认为,作为距离较远的中国,尤其是内陆地区,日本的核辐射对泰城影响不会太大,甚至没有影响,人们根本没有必要恐慌。“我认为核辐射物质一般是通过尘埃等介质进行物理方式传播,所以摄入食物的方法对防护作用不大,但是物理防护法可能更有效。”张仁堂说。

张仁堂建议,在干燥的春天,人们可以通过合理膳食调节身体酸碱平衡,补充健康安全的食物等增强免疫力,或许对防辐射更有效。建议人们保持平静心态,同时加强食品膳食,以抵抗外界辐射。

2 身边的辐射也很多

22日,记者在青年路一家母婴产品专卖店见到张女士,她正在挑选防辐射服装。张女士告诉记者,她在一家商店从事收银工作,并且打算今年年底要孩子。

考虑到工作性质,虽然还没有怀孕,她现在打算买套防辐射服装穿上。“现在周围的环境中那么多辐射,整天接触计算机、手机、微波炉什么的,而且只要有一个孩子,所以得提前防辐射,不然万一给孩子造成啥影响,后悔都来不及了。”张女士说。

“比起一次性的大面积核污染,我们身边每天都在接受的辐射反而更应该引起注意。”山东科技大学信息与电气工程学院负责研究无线电的王桂海教授说。

王桂海教授说,人体每天都暴露在各种射线之中,比如太阳各种射线、X线、CT、放射治疗,医用辐射对人体的损害也是累积的,手机、电脑、电视也都含有不同程度的辐射。

电视、电冰箱、空调、微波炉等家电一般属于非电离辐射,对人体危害较小。微波炉和手机、收音机、电视所用的电波、红外线等本质上相同,差别在频率,微波的频率比可见光低,但本质上都属于不会致癌的辐射,也不会让食物产生致癌物质。

4 应谨慎购买防辐射产品

神州大厦的很多柜台都售卖防辐射产品:计算机防辐射保护屏、手机防辐射贴片、电磁辐射防护EMC卡、防辐射转换器、智能辐射防护消除装置等。

记者拿起一款手机防辐射贴片,看到其包装上标注着“降辐射1000MHz±99.99%”的字样。专门经营防辐射产品的赵女士向记者介绍,这些防辐射产品主要是由吸波材料制成的,防辐射效果都很好,防辐射率虽不像包装盒上说得那样达到99%以上,但通常都在70%-80%左右。

所谓的防辐射产品到底有没有功效?王桂海教授告诉记者,从电磁理论的角度讲,防辐射产品若是起到其功效,那它必须有一条接地导线,使防辐射产品与大地处于一个等电位上,这样电磁辐射才不会射到人的身上,直接通过接地导线传给大地。很多防辐射产品并没有这种接地导线,起防辐射效果基本没有,所以市民购买防辐射产品时一定要谨慎。



“我一笑或者一咳嗽就不自觉地尿出来了” 专家提醒要关注产后尿失禁

本报记者 杨璐

“自从生完宝宝后,我一笑或者一咳嗽,尿就不自觉地出来了,怎么办啊?”近日,记者接到一位年轻妈妈打来电话,她称产后尿失禁已经成她生活中的一件尴尬事。据记者了解,很多产妇都有这种情况的出现。为此,记者采访了解放军第四医院的妇产科专家刘医生,请她为大家解释关于产后尿失禁的问题。

产后尿失禁也是一种“病”

“其实有很大一部分的产妇在生产之后都会出现尿失禁的情况,但是因为只是单纯的不能控制尿意,对日常生活、生活习惯并没有太大影响,所以很多人觉得它是产后的正常现象,也就没想

过要接受正规的治疗。”妇科专家刘医生说,其实尿失禁是膀胱充盈期的异常现象,也是一种疾病。

刘医生介绍,尿失禁的类型有很多,对于生育过的女性而言,最常见的情形是只要有腹部用力的动作(例如咳嗽、大笑、跳跃、弯腰等)使腹压增加,压迫到膀胱就会漏尿,医学称之为压力性尿失禁。

造成年轻妈妈压力性尿失禁的原因是因为女性先天尿路较短,容易感染,而在怀孕期间又很容易造成尿道及膀胱颈的肌肉韧带松弛,改变膀胱与尿道的正常位置。产后,骨盆肌肉韧带松弛,造成膀胱不稳定或收缩无力。

尿失禁虽不能致命,但却严重影响患者的生活质量,重度尿失禁,会阴部常常会发生湿疹、皮炎。由于长期漏尿,患者常常使用尿布,很容易引起外阴炎以及尿

路感染、肾盂肾炎,严重时甚至影响肾功能。

“对付”产后尿失禁别惊慌

关于如何治疗产后尿失禁,刘医生介绍,现在常用的是保守治疗和手术治疗两种方式。保守治疗是在医生的指导下,通过控制骨盆底肌肉的收缩来进行肌肉锻炼,但是这种治疗方式较为费时,而且见效慢。

刘医生建议患有尿失禁的女性选择阴道前壁修补术,即无疤痕经阴道手术,无须在皮肤上有任何切口,就能修复骨盆底肌肉,这个手术方式会让出血、膀胱损伤、肠道损伤、尿管堵塞、膀胱过敏感等并发症都减少或去除,更能减少无渣氮原和感染的风险,而且该手术属于微创范围,无需住院,随治随走。患者只需注意术后两个月内禁止性生活,避免盆浴即可。

一次手术解决两个产后难题

“除了尿失禁,产后阴道松弛也是部分生育后的女性苦恼的问题之一。”刘医生介绍,女性的阴道是由肌肉组成的管腔,阴道壁的肌肉支撑着阴道伸缩弹性,但由于生产的原因,会引起弹性纤维断裂,萎缩,使得肌肉松弛,阴道失去弹性变得松弛,从而对产后的夫妻生活质量有一定的影响。因此,分娩后造成的阴道松弛,导致夫妻生活不和谐者,可以考虑接受阴道紧缩术。

阴道紧缩术的手术方式有两种,一种是直接去除阴道后壁的部分黏膜,然后缝合以达到紧致目的,另外一种为不损伤阴道黏膜的阴道紧缩术。这就需要跟医师仔细探讨,根据具体情况来选择合适的手术方式,来达到手术最佳效果,加强阴道的张力和增加兴奋性。

据刘医生说,阴道紧缩术的手术时间短,创伤小,手术前无需做特别准备,一般在医院门诊手术室就可进行,无需住院。但患有阴道炎或外阴感染需治疗后再行手术,时间选择最好在月经干净后至月经前10天进行。手术后一周要避免剧烈活动,还需要按医生要求应用药物预防感染,三月内禁止性生活。同时,刘医生表示,阴道紧缩术可以和治疗尿失禁的阴道前壁修补术一起进行,达到一次手术,两全其美的效果。

刘医生建议广大孕产妇,产后做好调养与保健,加强力所能及的身体锻炼,能降低尿失禁的发生几率。同时要做到早发现,早治疗,一旦发现阴道有堵塞感,大小便或用力时有块状物突出,阴道分泌物有异味或带血,尿频或失禁,腰酸、腿酸等症时,应及时向医生求助,尽早接受治疗。