

# 辐射离我们远吗

本报记者 冯金灿 通讯员 李惠子 吴辉

如果不是这次日本福岛核污水排海事件,很多人都认为,辐射离我们很远。那么,辐射离我们远吗?辐射是如何影响人体健康的?如果受到或怀疑受到可能对人体带来危害的辐射照射,应该怎么办呢?防辐射商品到底靠谱吗?就这一系列问题,记者采访了相关专家。

## 辐射离我们并不遥远

据河南省肿瘤医院核医学科主任杨辉介绍,辐射分为电离辐射和非电离辐射两大类。其中,核燃料循环,放射性核素研究、生产和

使用,X线探测仪,医疗影像检查,以及肿瘤放疗等都是电离辐射的重要人工来源。电脑、微波炉、微波手术刀等电子仪器设备,以及广播电视发射塔、信号塔、高压变电站等都是非电离辐射源。

杨辉说,根据频段和功率不同,特别是暴露时间的长短,辐射对人体的伤害有所不同。其中,广播电视发射塔、信号塔、高压变电站等大型设备运行时,人们应尽量远离。有职业暴露风险的人,在工作中要提高防护意识,规范佩戴个人防护用品。电离辐射还可以形成内照射,主要是由放射性食物引起的,人们应注意避免摄入放射性食物。

有研究表明,电话刚接通时,辐射最大,接听后辐射迅速减弱。因此,在电话接通后可以稍等一下再靠近耳边。长时间使用电脑的人应每隔两小时离开电脑休息几分钟。不少家庭的卧室里会摆放电视机、电脑、游戏机、空调、空气净化器等,这些电器运行时都会产生一定剂量的辐射。长期生活在这样的环境中会对健康构成威胁。

## 辐射如何影响身体健康

河南省第三人民医院(河南省职业病医院)职业病诊断办公室主任任凤玲说,辐射达到一定剂量时,可使机体细胞、组织形态结构或功能发生改变,对身体造成不同程度的伤害,比如引起眼晶状体浑浊、造血功能障碍、皮肤损伤、甲状腺疾病,以及产生辐射致癌效应、辐射遗传效应等。

具体来说,辐射引起的疾病根据照射方式和来源不同分为内照射放射病和外照射放射病;根据受照射剂量的大小、受照时间的长短和发病时间的缓急分为急性放射病、亚急性放射病和慢性放射病;根据受照部位的不同和受照范围的大小分为全身性放射损伤和局部放射损伤。

河南省第三人民医院毒理研究室副主任技师韩林提醒,不同种族、不同个体、不同组织和器官对辐射的敏感性不同,儿童对辐射的敏感性高于成人,造血组织、性腺等对辐射的敏感性较高。

## 怀疑被辐射照射了应该怎么办

韩林说,人类外周血淋巴细胞是对辐射较敏感的细胞之一。人

体受到一定剂量的辐射照射后,淋巴细胞会发生染色体畸变。在正常人体淋巴细胞中,染色体畸变的发生率非常低。当人体受到一定剂量辐射照射后,染色体畸变的发生率会明显升高。因此,受到或怀疑自己受到辐射照射的人应到专业机构进行外周血淋巴细胞染色体畸变检查,并通过染色体畸变分析,明确是否受到过量照射及受照剂量的大小。

据赵凤玲介绍,1990年,河南省第三人民医院建立了外周血淋巴细胞染色体畸变检测与评价方法,并承担着河南核与辐射医学应急生物剂量估算、放射工作人员职业健康检查细胞遗传检测与评价及其质量控制工作。如果有人受到或怀疑受到可能对健康带来危害的辐射照射,可到该院进行相关检测和诊疗。

## 防辐射商品靠谱吗

日本福岛核污水排海事件让很多人“谈辐射色变”。那么,公众应该如何防辐射呢?对此,杨辉说,千万别盲目囤货,也不要随意相信网上宣传的防辐射商品。杨辉说,网上有人称“碘化钾

能防止放射性碘进入甲状腺”。这种说法源于碘化钾药物中含有大剂量的稳定性碘,通过口服可以使碘在甲状腺里饱和,减少甲状腺对放射性碘-131的摄入,从而快速将辐射排出体外,减轻辐射对人体的伤害。但碘化钾药物仅限于对甲状腺的辐射防护作用,不能抑制或阻止其他放射性物质对人体的辐射危害。不管是健康人群还是甲状腺功能异常的人群,擅自服用碘化钾,都会对人体的甲状腺功能产生影响。网上宣传的保健品、膳食补充剂的含碘量很低,也起不到所谓的防辐射作用。

杨辉提醒,要想远离辐射,需要保持健康饮食,保证营养摄入。如果人体缺乏必需的脂肪酸和各种维生素,可能导致机体对辐射的耐受性降低。多吃油菜、芥菜、卷心菜、萝卜等十字花科蔬菜,多喝水,加强锻炼,促进机体新陈代谢,可起到减轻辐射危害的作用。接受安检时不要将手伸进铅门帘内。一些天然石材含有放射性核素,长期接触危害人体健康,人们应尽量避免在家大量使用此类材料装修。



## 完成经导管主动脉瓣置换术

商丘市第一人民医院

本报讯(记者赵忠民 通讯员 董心雅)近日,商丘市第一人民医院在多学科专家协助下,顺利完成了商丘市首例经导管主动脉瓣置换术。

患者今年66岁,反复胸痛、胸闷10年,已不能正常行走,来商丘市第一人民医院冠心病起搏器科接受治疗。经检查发现,患者血压低至80/40毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),主动脉瓣重度狭窄,重度心功能衰竭,大量胸腔积液和心包积液。

为确保患者生命安全,医务人员充分讨论,经专家会诊,决定为患者行经导管主动脉瓣置换术。

经导管主动脉瓣置换术是经股动脉穿刺,通过导管将特制的人工瓣膜送到主动脉瓣的位置,代替原来病变的主动脉瓣。长期以来,外科开胸主动脉瓣置换手术是该类疾病的主要治疗手段。经导管主动脉瓣置换术可以避免开胸体外循环,具有手术时间短、并发症少、恢复周期短等优势,适用于年龄大、心功能差、难以耐受开胸手术的患者。但该手术技术难度较大,对医疗团队能力要求较高。

多学科专家会诊后,为患者制订了严格的术前评估、术中预案及术后保障。手术历时两小时,顺利结束。术后两天,患者能下地活动,症状及各项指标明显好转。术后6天,患者出院,胸闷、心力衰竭等症状消失,手术达到预期效果。



# 河南各地开展预防出生缺陷日活动

2023年9月12日是第19个预防出生缺陷日。各医疗机构开展以“预防出生缺陷,科学健康孕育”为主题的系列宣传活动,宣传出生缺陷三级预防知识。

## 郑州市妇幼保健院

### 开展形式多样的宣传活动

本报讯(记者丁玲 通讯员卜春梅)9月12日,郑州市妇幼保健院开展了形式多样、内容丰富的预防出生缺陷日宣传活动。

当天,郑州市妇幼保健院生殖遗传科医务人员以“预防出生缺陷之染色体病”“做好产前检查,孕育健康宝宝”“科

学备孕,健康孕育”为主题,对如何科学备孕、孕前遗传性疾病筛查、孕中产前超声筛查、产前血清学筛查、产前诊断筛查的意义及流程进行了详细讲解。

在2023年预防出生缺陷免费筛查民生实事政策知识宣讲暨义诊活动中,郑州市妇幼保健院首次采用“菜单式”

宣讲模式,将本次宣讲活动分为婚前保健、孕期保健、孕期营养、孕期安全用药、母乳喂养、儿童生长发育、儿童营养、儿童常见病、妇女常见病、急救技能培训等十大“健康菜品”。群众按需点单,科普团队精准“上菜”,让群众愿意听、听得懂、记得住宣讲内容。

## 洛阳市妇幼保健计划生育服务中心

### 宣传出生缺陷三级预防知识

本报讯(记者刘永胜 通讯员李万江)9月12日,洛阳市妇幼保健计划生育服务中心专家到西工区体育场馆社区开展“预防出生缺陷,科学健康孕育”为主题的健康科普讲座,宣传出生缺陷三级预防策略和知识,提高公众优生意识和健康素养。

健康科普讲座现场,专家以《把好防治出生缺陷第一关——做好孕前检查》为题,介绍了出生缺陷的高危因素、预防及孕前检查的重要性等内容,让群众了解出生缺陷的危害性与防治措施和孕前优生健康检查、孕期保健、产前筛查和诊断、新生儿疾病筛查等项目的重要性。

据了解,当天,洛阳市妇幼保健计划生育服务中心通过洛阳市妇幼健康教育网上课堂,举办了预防出生缺陷相关知识暨2023年第七期洛阳市母婴安全健康教育专题培训,全市妇幼健康教育专干及相关医务人员1829人接受培训。

## 各地简讯

### 开封

## 推进老年友善医疗机构建设工作

本报讯(记者张治平 通讯员赵敬)9月7日,开封市卫生健康委组织专家赴各县(市、区)医疗机构指导老年友善医疗机构建设工作。

专家组一行通过对各医疗机构的老年友善文化、老年友善管理、老年友善服务、老年友善环境等

方面工作进行认真检查,指出存在的问题,提出整改意见;要求各医疗机构要认真对照老年友善医疗机构建设标准,查漏补缺,进一步优化老年人就医流程,为老年人提供更加优质的诊疗服务,增强老年人的获得感、幸福感、安全感。

### 濮阳

## 开展不合理收费行为专项检查

本报讯(记者陈述明 通讯员张明璞 徐晶)8月22日~9月7日,濮阳市卫生健康委抽调市直医院医疗服务价格管理骨干人员组成专项检查小组,开展市直公立医院不合理收费行为专项检查。

此次检查通过查阅资料、抽查病例资料等,实地察

看、重点访谈等形式开展。专项检查小组督促各医院加强与物价、医保等职能部门的沟通,提升财务管理水平,严格规范收费行为。

此次专项检查对医院价格管理工作起到了“审帮促提”作用,推动了医院高质量发展和清廉医院建设不断深化。

9月12日,在焦作市人民医院,参赛人员进行鼻饲操作。当天,由焦作市卫生健康委、市总工会主办的焦作市2023年度老年医疗护理康复技能竞赛举行,54名参赛选手参加了老年医疗、老年康复及老年护理等项目的比赛。

王正勋 侯林峰 王中贺/摄



9月11日,在新乡市凤泉区五陵村,医务人员为群众诊疗。当天,在新乡市凤泉区卫生健康委的安排下,宝西社区卫生服务中心工作人员走进五陵村开展爱心义诊活动。

常俊伟 胡淑娟/摄

## 侯建玺再次当选中华医学会显微外科学分会常务委员

本报讯(记者杨须 通讯员苗鸿伟 赵贺)9月8日下午,中华医学会显微外科学分会第十一届第三次常委会举行,郑州仁济医院院长侯建玺再次当选中华医学会显微外科学分会常务委员。

此外,9月9日~10日,由上海市医学会、上海市显微外科分会、上海市显微外科分会主办的第四届东方显微外科会议举行。此次大会秉承权威性、前瞻性、学术性、专业性的宗旨,邀请国内众多权威显微外科专家进行学术报告,集中展示显微外科

近年来取得的经验、成果。参会人员就皮瓣修复、周围神经损伤、肢体的再植与再造技术等进行了深入交流。侯建玺受邀参加,并分享了《肢体严重创伤与皮瓣修复》为题的内容。

据了解,郑州仁济医院是国内首家三级创伤显微外科专科医院,拥有两个省级重点学科(河南省显微外科重点学科、河南省慢性创面修复重点培育学科),是中国显微外科临床基地、中国修复重建外科临床基地、中国医师协会显微外科技术培训中心。

