

CT辐射太伤身?

专家:不能“抛开剂量谈危害”

本报讯(记者刘雅玲)“CT辐射这么大,宝宝是否会出现畸形,会不会流产?”32岁的孕妇王女士突然出现剧烈腹痛,经实验室检查、超声检查均未有明确诊断,专家建议做腹部计算机断层成像(CT)检查以便进一步确定原因,她犹豫不决。针对医疗辐射安全问题,中大五院影像医学部主任、放射科主任张亚琴主任医师进行了科普。

辐射到底是什么?

张亚琴介绍,自然界中的一切物体,只要温度在绝对零度(-273℃)以上,都以电磁波和粒子的形式时刻不停地向外传递热量,这种传递能量的方式被称为辐射,具体可分为“非电离辐射”和“电离辐射”。

生活中辐射无处不在,各类电器、食物饮水、阳光空气、山川草木,乃至人体自身都具有辐射,这些辐射属于非电离辐射,具有长波、低频、低能量的特点,微量的辐射对身体不会产生影响。

“电离辐射也是我们所

说的医疗辐射,具有短波、高频、高能的特点。”张亚琴解释,并不是所有影像学检查都有辐射,磁共振(MRI)检查和超声检查就没有电离辐射,而CT和X线片是常见的、具有电离辐射的检查,最容易引起大家“忌惮”。

CT检查有多少辐射剂量?

据介绍,在评价影像学检查中接受辐射的多少通常用有效辐射剂量来表示,常用单位是mSv。不同部位、不同种类的CT检查,拥有不同剂量的有效辐射,整体来说,CT检查中的辐射剂量以腹部>盆腔>头颈部>胸部>四肢为序依次递减,以胸部CT为例,单次检查有效辐射剂量约为0.1-2mSv,而国际上推荐的标准是单次剂量不超过50mSv。

张亚琴提醒,一次普通的放射检查对人体并不构成危害,大家无需对医疗辐射过于担心或恐慌。孕妇、婴幼儿、体质虚弱的老人等特殊人群仍应注意,要及时、详尽地与医生沟通,以便医生

能够适时准确地调整检查方案。如果孕妇不小心接受了放射检查,也不用太担心,要及时和医生沟通来确定后续的诊疗。

CT检查利大于弊

张亚琴表示,每年做控制在合理次数范围内的CT检查,其辐射剂量不会给身体造成损害。相比于MRI等一些没有电离辐射的影像检查,CT检查的优势在于其应用广泛、成像速度快,单次检查时间短,对骨质、钙化及肺组织病变的显示优于MRI,且CT检查受患者体内植入的金属器材(如血管支架、起搏器、人工金属关节、节育环等)的影响小。

张亚琴建议,患者就诊时要注意医院各类标识,按医生要求积极配合。检查后适当运动,多喝水,多吃新鲜的蔬菜水果,保证足量睡眠,以加速新陈代谢,尽快消除体内辐射。尤其对于做增强及造影检查的患者,多喝水、多排尿,有助于尽快排出体内的对比剂。

肺炎支原体感染期间

孩子怎样吃才恢复更快?

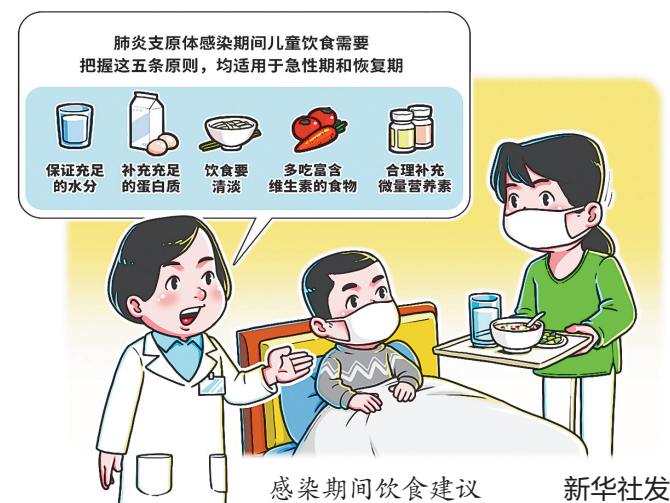
近日,肺炎支原体感染的患儿人数较多,孩子们在患病期间往往是高烧加咳嗽,胃口较差,用药治疗后可能还会出现呕吐等反应,不仅延长了疾病的恢复时间,甚至还影响了一段时间的生长发育。

家长们除了关注儿童用药之外,“肺炎支原体感染期间,孩子到底该怎么吃?”也成为了临床营养科医生近期门诊中最常遇到的问题。

针对家长提出的种种疑问,国家儿童健康与疾病临床医学研究中心、浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任马鸣表示,肺炎支原体感染患儿的营养不可忽视,选择合适的食物确实可以更好地帮助疾病恢复。

专家建议,肺炎支原体感染期间儿童饮食需要把握这五条原则,均适用于急性期和恢复期。

一是保证充足的水分。肺炎支原体感染患儿,如伴有发热的症状,丢失水分较多,所以肺炎期间尽量多补充水分以及富含水分的食物,3-6岁患儿每日饮水量600-800毫升,6-10岁患儿每日饮水量800-1000毫升,发热情况下可酌情加量,建议温开水少量多次饮用。



感染期间饮食建议

新华社发

二是补充充足的蛋白质。肺炎患儿伴有发热、咳嗽等症状,能量消耗大,需要及时补充高蛋白食物,如乳制品、精瘦肉、鸡蛋、大豆及其制品等。

三是饮食要清淡。肺炎期间,患儿消化功能减退,建议尽量采取清淡、易消化的蒸煮等烹饪方式,避免油腻,少食多餐。可选用半流质饮食,如易消化的瘦肉粥、面条、馒头、馄饨等。

四是多吃富含维生素的食物。维生素C可以提高免疫力,抑制病毒合成,因此推荐摄入富含维生素C的蔬菜水果。也可以多摄入富含维生素A的食物,如胡萝卜、

菠菜、番茄等,保护呼吸道黏膜,预防感染。

五是合理补充微量营养素。反复呼吸道感染,可给予补充维生素A、维生素D和锌等,帮助患儿调节机体免疫功能,提高防御能力,具体补充剂量建议咨询医生。

马鸣提到,生病期间尽量避免高糖高盐高油食物、刺激性食物、生冷食物。如果孩子出现反复呼吸道感染,体重下降5%及以上,需要到临床营养科、饮食咨询门诊、营养不良专病门诊等专科就诊,给予精准个体化饮食干预,在营养师指导下开具合理的膳食处方。

新华社杭州11月14日电

2023横琴马拉松今日启动报名 将于12月31日正式开跑

本报讯(记者陈子怡)11月15日,记者从“横琴马拉松”微信公众号获悉,2023横琴马拉松将于今日15时启动报名,参与者可通过赛事微信公众号“横琴马拉松”或横琴马拉松官方网站 <http://www.hengqinmarathon.com/> 报名参赛。

华发体育相关负责人透露,2022横琴马拉松参赛名额为1.2万名,本届马拉松参赛名额将增加至2万名,原因是由于上届马拉松报名人数超出预期,总

共收到4万份报名申请。考虑到市民朋友们的参赛热情,主办方增加了2023横琴马拉松的整体参赛名额。

据悉,横琴马拉松始于2018年,是粤港澳大湾区极具特色的“环岛”马拉松,2020年被评为中国田径协会铜牌赛事、最美赛道赛事,以优质的赛道和美丽的沿途风景吸引了众多“跑友”报名参加。2023横琴马拉松将延续往届精彩,于12月31日正式开跑。

相关链接

如何科学进行马拉松运动?

近日,多地举办马拉松比赛,全国不少跑步爱好者参加。急救专家提醒,“跑友”参加马拉松比赛前要充分热身,如果在比赛中发生心脏骤停等意外,施救者应对其及时开展心肺复苏,并第一时间拨打120急救电话,请专业急救人员给予指导。

中南大学湘雅二医院重症医学科医生余波提醒,入冬以后,气温骤降,体育爱好者要避免在寒冷天气下剧烈运动,特别是有心血管疾病的患者要避免过度运动引发心脏骤停等意外发生。心脏骤停是指心脏泵血功能突然停止,从而导致全身血液循环中断、呼吸暂停甚至意识

丧失。

湖南省卫生健康委副主任、急救专家祝益民教授说,如果跑步爱好者在马拉松运动时发生心脏骤停,必须在现场尽快对其进行心肺复苏,如果身边有自动体外除颤器,要及时进行除颤,同时第一时间拨打120急救电话,请专业急救人员给予指导。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

据新华社电

龙年贺岁邮票为何“爽约”?

邮政集邮部门回应:适逢“双11”物流紧张延期发售

本报讯(记者苏振华)11月15日,有珠海市民按原定发行计划前往我市邮政集邮专柜购买龙年贺岁邮票,却被工作人员告知该邮票尚未到货,具体发行日期待定。记者从我市邮政集邮部门了解到,由于适逢“双11”寄递高峰期,物流业务繁忙,导致龙年贺岁邮票的发行时间被迫延期。

15日一早,记者在香洲柠溪、吉大等邮政集邮专柜看到,9时开市前已陆续有藏友候票,希望能现场买到新年贺岁邮票,讨

个吉利好彩头。当看到专柜相关邮票在当日无法按时兑付自提与零售消息后,多少有些失望。

“我们也在关注相关情况,希望贺年邮票能尽快送达。”柠溪集邮专柜工作人员解释说,由于“双11”期间寄递业务量激增,邮品处理速度较平时有所减缓,再加上龙年贺岁邮票的发行量较大,运送过程中可能出现了一些困难,因此珠海方面发出了延期发售的通知;就以往同类情况进展来看,一般来说在未来一周内邮票将能到货。

如何在人际关系中健康成长?

心理专家引导青少年培养积极乐观的心理品质

本报讯(记者康振华)11月13日下午,香洲区妇联妇女儿童心灵驿站联合拱北街道港昌社区妇联走进珠海市第十一中学,采用线上线下同步直播的方式,为全校1900名师生开展了“如何在人际关系中健康成长”青少年心理健康讲座,以进一步关爱青少年心理健康,培养青少年积极乐观的心理品质,促进青少年身心健康成长。活动邀请珠海市人大代表、香洲区心理协会荣誉会长万晓丽老师主讲。

万老师从引导孩子们正确认识自己的身心,从“生理、心理、情感、行为”四方面,了解人生发展的基本规律,了解青春期成长的最大特点,学会接纳自己,拥有健康、幸福、精彩的人生。就如何建立积极的人际关系,万老师从“和我的爸妈、和我的老师、和我的同学”三个场景,深入浅出地讲解了人际关系的“心”法,教孩子们以心之诚,与身边的人和谐相处。