

电脑辐射、微波炉辐射、电吹风辐射、Wi-Fi辐射、手机辐射…… 生活中电子辐射无处不在 宝典在手 远离伤害无忧



“高铁辐射会导致不孕”这一谣言虽得到澄清,但凤凰网的一则报道却让人还是谈辐射而色变。据报道,从事金融工作的刘小姐因为长期使用手机玩游戏和上网,最终导致不孕不育。与此相印证的信息是,家电辐射已被世卫组织列为继水源、大气、噪声之后的第四大环境污染源,成为危害人类健康的隐形“杀手”。电子辐射真的有那么可怕吗?生活中哪些辐射被我们夸大,又有哪些辐射被我们忽视?我们又该如何远离辐射伤害?

记者 刘书芝 李鹏云

这些辐射,我们小瞧它了

电脑:生活中时时存在的辐射

如今,电脑已经成为大多数人的生活必需品。不但上班时一整天面对电脑,回家后还会继续抱着电脑进行娱乐活动,直到临睡前,才“依依不舍”地关掉电脑。殊不知,在享受电脑乐趣的同时,却是以透支健康为代价。

辐射症状:长时间电脑辐射会危害人体的生殖系统、神经系统、造血系统和免疫系统,造成生育能力下降、内分泌紊乱等。

系统,造成生育能力下降、内分泌紊乱等。

预防宝典:电脑辐射最强的是背面,其次为左右两侧,所以尽量与电脑屏幕的背面和侧面保持距离;多喝茶,茶叶中的茶多酚等活性物质有利于抵抗辐射污染、调节身体功能;使用电脑后及时清洁面部皮肤,以免发生斑疹、色素沉着或皮肤病变。

微波炉:辐射在家电中位居前列

通常来说,微波炉的辐射在家电中位居前列。

辐射症状:微波炉辐射会扰乱中枢神经系统,造成头疼、头昏、记忆力减退、失眠等症状。

预防宝典:使用微波炉时,尽量远离

它。使用完后,应尽快将电源拔掉。另外,微波炉工作时,不要将眼睛紧靠微波炉5厘米之内去观看微波炉工作,以免微波对眼睛造成伤害。

定期检查炉门、门封也是很有必要的,以免发生问题。

电吹风:身边的“辐射大王”

体积较小的电吹风,可是我们身边的“辐射大王”,特别是在开启和关闭时辐射最大。且功率越大,辐射也越大。

辐射症状:电吹风使用时离头部较近,会引起中枢神经系统的功能障碍,导

致头晕、疲乏无力、记忆力减退、食欲减退、失眠、健忘等亚健康症状。

预防宝典:使用时应采取正确方法,如开启和关闭电吹风时尽量离头部远一点,不要连续长时间使用。

这些辐射,被夸大了

Wi-Fi:辐射不可怕 未到危害人体健康的地步

无线上网的辐射究竟有多大?有监测数据表明,目前市面上所销售的无线路由器的发射功率绝大多数都在50毫瓦~100毫瓦,无线网卡的功率一般在10毫瓦以下,而

一般手机的功率都在1瓦左右,无线网络的发射功率只是手机无线功率的1/10。研究数据表明无线上网辐射对身体健康的危害要远小于手机辐射。

手机:降低辐射可用耳机接听

手机辐射早已成为社会关注的焦点之一。睡觉不关机对人体有害吗?

答案是有害的,关机一样有辐射,更何况开机,然而关机可以相对降低手机辐射对人体的影响。

很多上班族都经常用手机设置闹铃,以防上班迟到。然而,据一项实验研究表明,每次从睡眠中被闹钟叫醒,人的呼吸会从16次/分钟提高到24次/分钟,心跳加快10次/分钟。而且手机含有电磁波和辐射,长此以

往,不仅会影响人的记忆力,甚至可能会引发高血压或心律失常。因此,最佳的解决办法就是养成良好的生活习惯,早睡早起。

那么我们该如何减少辐射呢?给出几条建议:最好使用有免提功能的手机或是用耳机接听电话,在拨号或者刚按接听键后拿离头部2秒时间,信号如果只有一两格时不要打电话,睡觉最好关机或飞行模式,手机尽量不要不关机放在枕头底下。

治好强直性脊柱炎 享受健康新生活

武警河南总队医院开创强直性脊柱炎治疗新纪元



该院免疫科主任江可杰在询问病情

一旦患上强直性脊柱炎,其中的痛苦与折磨是常人所无法体会的。彻底治愈强直性脊柱炎,看上去似乎是不可能的事,却让家住洛阳的牛先生做到了。“快10年了,我终于可以挺直腰板了!”治愈后的牛先生对生活有了新的憧憬。

在随后的交谈中,记者了解到,从2002年开始,牛先生就开始隐约觉得腰部不能出力,起初只是在小医院随便开点药吃。后来情况越来越严重,虽然腰不是很痛,但浑身乏力,无法直起身子,不能干活,家里的经济条件也因此变得越来越差。为了生活,牛先生不得不弓着身子干活维持生计,可身子弯曲的程度不断加剧,腿越来越细。10年时间的身体“缩水”一半,腰部弓成“虾米”状,腿也萎缩成了两根“麻秆”。“我的父亲就是因为强直性脊柱炎而失明,我实在不愿重蹈他的覆辙,可也束手无策。”牛先生说。

免疫功能紊乱,强直性脊柱炎发病的罪魁祸首

据武警河南总队医院免疫科专家江可杰主任介绍,强直性脊柱炎是一种免疫性疾病,这些人的免疫力本身就低,一旦遇到寒冷、外伤甚至感冒等外因,疾病就可能一发不可收拾。

江可杰打了个比喻,人体抗原都被包膜包裹,一旦一种叫人体白细胞组织相容性抗原的包膜破损,这种抗原只要进入体内,立刻就有抗体出来迎击它,二者打成一团

后,就像一个子弹在飞,碰到障碍物就爆炸。这些“子弹”的第一爆炸点往往就在骶下关节处(骨盆处),这里的关节软骨被这些“子弹”慢慢吞噬,没了隔断,关节头慢慢就和关节窝长成一块骨头,然后慢慢向上吞噬脊柱的其他关节。不控制病情,会从腰椎、胸椎一直到颈椎,直到脊柱都变成一根骨头。而这种病有个特点,就是会连累腿部的髋关节和膝关节,而胳膊上的关节安全无恙。

选对方法,强直性脊柱炎同样可以被征服

江可杰说,强直性脊柱炎之所以难治,原因在于虽然它表面上是关节病变,但却是累积多个器官同时发病,超过3年不采取有效治疗,骨质遭到破坏的程度可达到42%,眼、心脏、肝肾等并发症起病概率是正常人的3倍,而错误治疗对身体损伤程度可达到51%。因此,尽早采取科学治疗是强直性脊柱炎康复的最佳、也是唯一捷径。

“目前治疗强直性脊柱炎疗效最好的技术当属生物免疫修复疗法,此疗法不仅成功克服了传统疗法治疗周期长、疗效不确切、愈后反复发作的医学难题,还具有逆

转硬化骨、调节免疫系统的作用,被医学界称为治疗强直性脊柱炎新标准。”江可杰说,“就在牛先生一家一筹莫展时,一次偶然的机会,牛先生经朋友介绍来到了武警河南总队医院,接受了生物免疫修复疗法的治疗。”

“这生物免疫修复疗法说起来真是神奇,接受治疗没多久,我关节疼痛的感觉就大为减轻,浑身也变得有劲了。而且更让我感到高兴的是,随着治疗的深入,我早已变形的脊柱又慢慢地恢复了,现在我又可以挺直腰板了!”牛先生兴奋地说。

伪装-渗透-围歼,生物免疫修复疗法彻底消灭病变组织

强直性脊柱炎在世界上都被称为疑难杂症,生物免疫修复疗法是如何突破治疗难关,达到最终治疗目的呢?

针对记者这一疑虑,江可杰认为:“生物免疫修复疗法所采用的生物因子,其表面的抗原表达很微弱,患者自身的免疫系统对这种未分化因子的识别能力很低,无法判断它们的属性,从而能够轻易打入病变组织。其次,生物因子具有强大的自我复制和分化功能,能在极短的时间内在病灶深处对病变组织进行全方位包围,同时还会分泌很多种营养因子,促进或保护损伤组织的恢

复,然后与因病调亡的组织亲密地结合,随着因子数量的不断分化、增长来替代、修复受损的组织,逐渐地恢复相应的功能,这些因子还能激活患者体内沉睡的免疫因子,调节失衡的免疫机制,提高患者自身免疫力,从而达到标本兼治的最佳疗效。”

爱心提醒:为了让广大患者能够及早接受正规治疗,武警河南总队医院开通专家康复热线:0371-65325656,同时患者也可以登录网址: <http://www.hnwjzy.com>,查询相关信息。