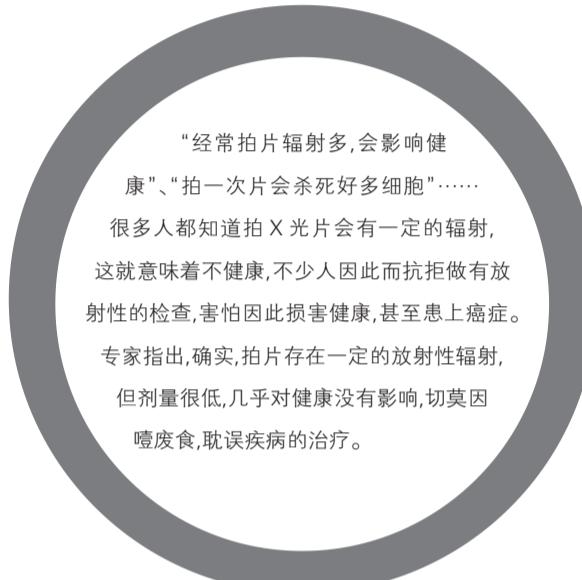


拍 X 光片确有辐射 但影响可以忽略不计



拍片有辐射 但几乎不会危害健康

众所周知，医院一般的拍片是指通过 X 光穿透照射，拍成影片。广州中医药大学第一附属医院影像科主任医师王芳军指出，X 光通过任何物质都可以在沿途产生电离现象。X 光通过人体时，这种电离现象会引起“生物效应”，是有可能危害人体健康的。

不少患者一听到有辐射，就容易产生恐惧心理，十分抗拒做放射检查。加上网络上的一些过分渲染，很多必要的放射检查，也不敢做了。其实，随着科技的进步、设备的提升以及对辐射防护的重视，目前进行医学上所必须的检查，几乎都不会对人体的健康产生确定

的危害。不然，整天在射线环境下工作、接触辐射最多的介入医生早就患病了。

国家早已制定控制标准，医院的工作环境和有射线的设备在设计安装前，都会进行辐射安全评价。并且必须定期接受安全检查，从源头上保障安全。其次，医院内“与射线打交道”的医技人员会定期接受辐射安全教育，在日常工作中充分注意将受照面积控制在必须的范围之内（用缩光器、遮光筒缩小受照面积，用铅帽、铅围脖、铅橡皮等遮盖敏感的器官组织等），严格控制照射时间，严禁不必要的重复检查，注意对婴幼儿以及敏感器官的防护。

每年接受的辐射剂量小于 100mSv 就是安全的

虽说医院普通的拍片对健康几乎没有危害，但 X 光线确实存在辐射，真的不要紧吗？王芳军指出，这个要看辐射的剂量等具体情况。

科学实验已经证明：辐射对人体的损伤与受照射的剂量存在密切的关系，剂量越大损伤越显著。同时，也与受照面积有很大的关系，受照面积越大危害越明显。辐射与人体本身也有很大的关系，婴幼儿、性腺和淋巴等组织敏感易受损伤。

其实，由于检查部位、目的、方法等不同，每一次辐射剂量并不相同，有的还相差巨大，不能一概而论。著名物理学家伦琴在他妻子拍摄人类第一张 X 线照片时，整

整曝光了 15 分钟。而现在我们拍摄一张 X 线照片时只需零点几秒，甚至零点零几秒的时间。

数据显示，拍一张胸片大约有 0.023mSv 的辐射量，四肢拍片约为 0.01mSv，而腹部拍片则约为 0.54mSv，上消化道造影由于有透视和多幅拍片，平均可达 2.55mSv，胸部低剂量 CT 检查的辐射剂量约为 1~2mSv。而人体每年接受的辐射剂量小于 100mSv 是安全的，不会产生任何影响。因此，正常医院拍片的辐射量几乎可以忽略不计，无需过分担忧辐射会影响健康。遵医嘱，必要的时候做必要的检查，才能正确地将伤害降至最低。

（新快）



做好四点 可预防半月板急慢性损伤

膝关节是人体负重最大的关节，而半月板在膝关节里是非常重要和精巧的结构之一，具有缓冲和稳定膝关节的功能。由于半月板是软骨组织构成，加上解剖结构特殊（外厚、中央部分很薄），这很容易造成“软骨垫片”损伤，随着年龄增大、体重增加、膝关节退变，也会加重半月板损伤。

半月板损伤好发于两类人群：热爱运动的青年；年龄较大而肥胖的老年人。如何预防半月板急慢性损伤呢？建议做好以下几点：

1. 对于爱好运动的群体，必须做到运动前热身，防止肌肉、韧带、半月板损伤。中老年人所进行的各类运动需符合自身年龄特点和能力范围，适时适度进行锻炼。

2. 避免各类易导致半月板磨损的动作，例如深蹲、下蹲行走、过度屈曲膝关节、登山登高等。

3. 加强膝关节周围肌肉锻炼，膝关节周围肌肉群有助于增加膝关节的稳定性，减少半月板磨损。如踮脚尖走路、绷腿或是床上做直腿抬高锻炼，这类运动比较符合中老年人群的生理特点，也较为安全。

4. 保腰：对膝关节有保暖和保护作用，原则上离开床铺戴护膝。

骨科专家郑光亮说，膝关节疼痛要“三早”（早发现、早诊断、早治疗），进行“六位一体”的综合治疗，千万不要拖到关节软骨进一步磨损破坏，避免病情加重。

（白丽）