

远离辐射，享受健康生活

世界范围内的不孕不育发生率高达 15%~20%，越来越多的朋友开始关注和重视生殖健康。日常生活中的辐射对生殖健康有哪些影响？我们该如何有效避免呢？

一、辐射来源有哪些

通常，我们将辐射分为电离辐射和非电离辐射两类。

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，都是日常电离辐射的重要人工来源。

微波、紫外线、红外线和无线电波等，如电脑、微波炉、微波手术刀等电子仪器设备，以及广播电视发射塔、通讯信号塔和高压变电站等都是非电离辐射源。

根据频段和功率的不同，特别是暴露时间的长短，辐射对人体的损害有所不同，严重的不仅累及机体的神经、循环等系统，还会影响生殖系统。

二、女性生殖系统对各类辐射敏感

微波辐射对卵巢的结构和功能都有危害性，将直接干扰正常的排卵和激素分泌，影响女性生育功能。微波

辐射可造成子宫内膜形态改变和子宫内膜上皮细胞表面微绒毛损伤，不利于胎儿发育，甚至可能导致流产。

一些女性朋友因罹患恶性肿瘤，需要进行放疗，不得不接受剂量较大的电离辐射照射。盆腔放疗对女性生殖系统的杀伤力是毋庸置疑的。因为卵子对辐射十分敏感，低于 2Gy（Gy 是衡量由电离辐射导致能量吸收的剂量单位）的盆腔放疗，就能杀死 50% 的原始卵泡。因此，对于有生育意愿的女性，可以在接受放疗前，选择合适的方法保存生育力。

三、学会六招，远离生活中的常见辐射源

在日常生活中，辐射是普遍存在的，但我们也不必“谈辐色变”。大家应该坚持“保持距离，越远越好”的原则，通过合理的方式，尽可能降低辐射对身体的危害。

1. 学会认识辐射标识远离高强度辐射源

当你发现附近有如下图所示的“三叶”标志时，请远离。



雷达、电视塔、通讯信号塔、高压变电站等大型设备在运行时，会产生高强度电磁波，应当尽量远离。

在医疗机构工作，有职业暴露风险的女性，在工作中要接受培训，提高防护意识，规范佩戴个人防护用品等。

2. 合理使用电子设备

研究表明，电话刚拨通时辐射是最大的，接听后辐射迅速减弱。因此，大家在拨打电话接通后，可略等片刻，再将手机靠近耳边。

不少职业女性因工作需要长期、连续操作电脑，建议每隔 2 小时离开电脑，休息几分钟。有条件的，也可以在电脑屏幕前安装一层防护屏，改善工作环境，减少电磁辐射危害。

3. 不要集中放置家电

有些人的卧室几乎成了高科技“集中营”，电视机、电脑、游戏机、投影仪、空调、空气净化器等占据了大部分空间。这些电器运行时会产生一定量的辐射。人长期生活这样的环境中，会对健康构成威胁。

4. 注意饮食

如果人体缺乏必需脂肪酸和各种维生素，可能导致机体对辐射的耐受性降低。

维生素 A、C、E 是很好的抗氧化组合。建议适当多吃油菜、芥菜、卷心菜、萝卜等十字花科蔬菜。

使用电脑较多的人也可食用枸杞、菊花、绿茶、决明子等食物。

此外，多喝水，加强锻炼，促进机体新陈代谢，也可能起到减少辐射危害的作用。

5. 出行安检时要有耐心

乘坐地铁、火车等交通工具接受安检时，不要将手伸进铅门帘里，要待包裹行李滑出后再取走。

6. 家装选材须谨慎

一些天然石材含有放射性核素镭，可以释放放射线氡气体，长期接触危害人体健康，应尽量避免大量使用此类材料。

选购家装石材首先要了解其放射性和检测等级，在装修结束后要经常通风，并请专业机构检测辐射强度是否超标。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院

三级甲等妇幼保健院