

## Πόση ακτινοβολία εκπέμπει κάθε εξέταση

Το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζούμε εκ φύσεως είναι γεμάτο ακτινοβολία, η έκθεση στην οποία δεν σταματάει ποτέ. Οι ειδικοί έχουν υπολογίσει σε πόση έκθεση στη φυσική ακτινοβολία του περιβάλλοντος αντιστοιχεί η δόση ακτινοβολίας που εμπεριέχει κάθε διαγνωστική εξέταση

Εξέταση

Δόση ακτινοβολίας  
(σε mSv)

Ισοδύναμη περίοδος παραμονής  
στο φυσικό περιβάλλον

### ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΕΣ



Κρανίου  
**0,07** ▶ 11 ημέρες



Πανοραμική  
στα δόντια  
**0,01** ▶ 1½ ημέρα



Θώρακος  
**0,02** ▶ 3 ημέρες



Οσφυϊκές  
μοίρας  
σπονδυλικής  
στήλης (μέση)  
**2** ▶ 10 μήνες



Ακρων  
και  
αρθρώσεων  
**< 0,01** ▶ λιγότερο  
από 1½ ημέρα



Ισχίου  
**0,3** ▶ 1½ μήνας

### ΑΞΟΝΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

Εγκεφάλου  
**2** ▶ 1 χρόνος

Αυχενικές μοίρας  
σπονδυλικής  
στήλης (αυχένες)  
**3** ▶ 18 μήνες

Θώρακος  
**8** ▶ 4 χρόνια

Κοιλίας  
**10** ▶ 4½ χρόνια

Πυέλου (λεκάνη)  
**7** ▶ 3½ χρόνια

Οσφυϊκές μοίρας  
σπονδυλικής  
στήλης (μέση)  
**3,5** ▶ 1,8 χρόνια

### ΆΛΛΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Μαστογραφία  
**0,13** ▶ 20 ημέρες

Στεφανιογραφία  
**3,1 - 16** ▶ 16 - 80 μήνες

Ενδοφλέβια ουρογραφία  
**4,6** ▶ 2½ χρόνια

### ΣΠΙΝΘΗΡΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ

Οστών  
**4,5** ▶ 2,4 χρόνια

Μυοκαρδίου με θάλιο  
**18** ▶ 9 χρόνια

Θυρεοειδούς  
**1** ▶ 6 μήνες

Δυναμικό νεφρών  
**3** ▶ 18 μήνες

Ηπατος  
**0,7** ▶ 4 μήνες

Εγκεφάλου  
**2,8** ▶ 17 μήνες

#### Info

Ενωση Φυσικών  
Ιατρικής Ελλάδας -  
ΕΦΙΕ  
www.efie.gr

## ΕΙΔΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑΣ



### ΦΥΣΙΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν η υπερϊώδης ακτινοβολία του Ηλίου, η κοσμική ακτινοβολία από τα άστρα, η ακτινοβολία των τροφίμων κ.λπ. Εξαιτίας του φυσικού ραδιενεργού περιβάλλοντος μέσα στο οποίο ζούμε, λαμβάνουμε κάθε δύο ημέρες δόση ακτινοβολίας τέτοια, που είναι σαν να έχουμε κάνει μία ακτινογραφία θώρακος!



### ΤΕΧΝΗΤΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

Είναι αυτή που προέρχεται από τα κινητά, τις κεραίες, τους φούρνους μικροκυμάτων, τα ασύρματα δίκτυα, τα δίκτυα μεταφοράς, διανομής και παροχής ηλεκτρικής ενέργειας, τις γεννήτριες ηλεκτρικού ρεύματος, τα ραντάρ, τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και τις ιατρικές συσκευές που εκπέμπουν ιοντίζουσα ακτινοβολία

### ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ



■ Να ζητάτε προστατευτικά (μπροστέλα) όταν κάνετε ακτινογραφίες (όχι στην κοιλιά), για την προστασία των γεννητικών οργάνων



■ Αν έχετε οποιαδήποτε απορία για την ιατρική ακτινοβολία, ρωτήστε τον ακτινοφυσικό του νοσοκομείου ή του διαγνωστικού κέντρου όπου βρίσκεστε



■ Να μιλάτε με Bluetooth ή ακουστικά στο κινητό, διότι όσο πιο μακριά βρίσκεται από το σώμα τόσο μειώνεται η ακτινοβολία που λαμβάνει ο χρήστης



■ Να μη δίνετε το κινητό στα μικρά παιδιά για να «παίξουν»



■ Μην στέκεστε δίπλα στον φούρνο μικροκυμάτων όσο λειτουργεί



■ Μην χρησιμοποιείτε τον φούρνο μικροκυμάτων αν έχετε αμφιβολίες για το πόσο καλά κλείνει η πόρτα του