

生活资讯

4种食物让你越吃越傻

虽然现在生活水平提高了, 餐桌上的食物越来越丰盛, 但吃中可是有很大的学问, 我们不能乱吃, 不能瞎吃, 更不能傻吃, 因为傻吃会把自己吃傻。这4种食物让你越吃越傻!

硫化氢和一些霉菌毒素等等, 对人体有一定的害处。

爆米花——糖精和铅

爆米花中的糖精和铅含量都很大, 这些有害物质吸收进入人体体会损害神经、消化系统和造血功能。制作糖精的原料主要是一些石油化工产品。甲苯的大量摄入, 会使人体引起急性中毒, 对人体健康危害较大。而氯磺酸这种原料极易吸水分解产生氯化氢气体, 也是对人体有害的。

味精——谷氨酸

味精摄入过多会使血液中谷氨酸的含量升高, 限制了人体利用钙和镁, 可引起短期的头痛、心慌、恶心等症状, 如果食用味精过量, 还可能干扰大脑细胞的正常活动。(王甘)

松花蛋——含有铅

松花蛋不宜多食, 否则会引起中毒, 中毒的症状主要是恶心、呕吐、头晕、腹痛、腹泻, 因为松花蛋中含有极微量的铅, 铅是一种累积性毒素, 排出体外速度很慢, 容易形成慢性中毒, 也可沉积在内脏和骨髓中。长期食用会受铅毒之害, 导致智力低下、生长发育迟缓。

臭豆腐——生物胺、硫化氢

臭豆腐在发酵的过程中, 产生很多有害物质, 比如生物胺,

持续咳嗽 须及时筛查肺结核

本报记者 张晶



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 防感控办公室主治医师 张振红

记者: 请简单介绍一下什么是肺结核?

张振红: 肺结核俗称“肺癆”“癆病”, 是一种由结核杆菌经呼吸道传播引起的严重危害身体健康的慢性传染病, 对个人和家庭都有极大的危害。

记者: 肺结核病有哪些表现?

张振红: 肺结核病常见的症状包括咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、食欲不振、消瘦、午后潮热、盗汗、月经不调等, 尤其是连续咳嗽咳痰二周以上, 或痰中带血丝, 应怀疑得了肺结核病, 需及时到结核病防治所诊治。

记者: 怀疑得了肺结核病该怎么办?

张振红: 怀疑自己得了肺结核病的患者、活动性肺结核病人密切接触者, 应当及时到当地结核病防治所接受相应检查。

综合医院会为患者提供向所在区县结核病防治所转诊的三联单服务。此外, 我市各区县的结核病防治所对肺结核检查治疗的部分项目实行免费政策。

记者: 肺结核病该怎么治疗?

张振红: 采取抗结核药物治疗又称化学疗法, 是结核病最主要、最有效的治疗方法, 其他治疗方法均为辅助治疗。只要病人能按照医生的要求服药, 绝大多数都是能够治好的。

记者: 既然肺结核是传染病, 那么哪些人群属于传染源呢?

张振红: 结核病的主要传染源是涂片和培养均为阳性的继发性肺结核患者, 尤其是未经治疗的排菌结核病患者传染性最大, 传染性的大小取决于患者排出结核分枝杆菌的量的多少。

化疗后的患者痰中结核分枝杆菌的数量呈对数减少, 化疗2周后即可减到原有菌量的5%, 4周减少至0.25%, 化疗后不但细菌数量减少, 细菌的活力也减弱或丧失, 而传染性明显下降或者消失。

记者: 肺结核主要是通过什么途径传播的?

张振红: 飞沫传播是结核病的主要传播途径, 经消化道、皮肤等其他途径传播已少见。肺结核患者通过咳嗽、喷嚏、大笑、大声谈话等方式把含有结核分枝杆菌的微滴排到空气中而传播。

记者: 哪些人群最容易感染结核杆菌呢?

张振红: 同样都接触过肺结核患者, 有的人感染了结核杆菌, 而有的人却没事。这是什么原因呢? 当机体接触结核分枝杆菌后, 发病与否由细菌及宿主两方面决定。人体是结核分枝杆菌的宿主, 人体接触结核杆菌后, 人体的各种防御反射起到了清除结核

分枝杆菌的作用。所以人体正常的免疫防御功能是很重要的。

机体免疫功能低下的人群是结核病的易感人群。婴幼儿、老年人、HIV感染者、免疫抑制剂使用者、慢性疾病患者、血糖控制不理想的患者都是结核病的易感人群。另外, 生活贫穷、居住拥挤、营养不良的人群及由自然感染率低的地区移居到结核病高发地区的居民, 因缺乏对结核分枝杆菌的获得性特异性免疫力也是易感人群。

记者: 如果患了肺结核, 在日常护理中需要注意些什么?

张振红: 如果患了肺结核, 我们一般会对患者进行呼吸道隔离, 直至痰菌呈阴性。在痰菌呈阴性前, 日常生活用品应与家人分开使用, 并注意通风, 勤晒衣被。患者的分泌物及用物应焚毁或消毒。

患者要合理安排生活, 保证充足的睡眠和休息, 遵医嘱用药, 不得擅自停药或随意增减剂量。若出现咳嗽咳痰加剧、发热、乏力、咯血等, 应及时就诊。

在饮食方面, 要注意增加营养, 多摄取高热量、高蛋白、高脂肪、高维生素的食物, 可用鸡、鸭、鱼、肉、虾、甲鱼、黄鳝、水果、新鲜蔬菜、豆类制品等调剂食谱, 注意色香味, 以刺激食欲。禁止烟酒, 少食刺激性食物。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院



专家: 冬季洗澡勿过勤过长

医卫专家提醒, 洗热水澡虽然畅快, 但应保持一定限度。冬季洗澡不宜时间过长、频次过勤、水温过高, 同时要谨防长时间泡澡带来的健康隐患。

冬季不宜长时间洗澡, 盆浴一般控制在20分钟、淋浴3分钟至5分钟为一阶段。高温洗澡水看似能提升身体热度, 但对皮肤并无太多益处。它能破坏皮肤表面的油脂, 导致毛细血管扩张, 加剧皮肤干燥的程度。同时, 水

温过高还会增加心脏负担, 大量血液流向皮肤, 易引起心脏缺血、缺氧。

医卫专家建议, 冬季洗澡频率应维持在每周1次至2次, 水温与体温接近即可。在浴液选择上, 性质温和的浴液比较适宜。搓洗力度也应适中, 防止因力度过大导致表皮受损, 为外部细菌、真菌侵入提供可乘之机。沐浴后最好涂一层可以润肤、保湿的护肤品。(新华)

丰台工商分局检查辖区企业“放心消费”创建情况

12月13日, 丰台工商分局消保科分别对辖区内万达广场、永辉超市、凡客诚品三家企业“放心消费”活动创建情况及制度完善性进行检查。丰台工商分局消保科干部首先检查了企业经营场所内各项宣传海报的张贴情况, 退换货流程及快速解决消费纠纷途径的公示情况。然后查看了企业的投诉处理系统, 了解企业运营情况及投诉量, 并根据商家遇到的实际问题给予指导。

根据检查的实际情况, 丰台工商向经营者提出相关建议: 一是各商超要充分利用场内LED、宣传栏等资源, 进一步加大放心消费创建活动的宣传力度, 提升影响力。二是明确并公示各项解决消费投诉的渠道, 便于消费者运用好自己的权力。三是加强员工培训, 提升工

工商行政管理 丰台工商分局 logo and seal

Table with multiple columns containing small text notices, advertisements, and legal announcements.