

健康日历

【健康红绿灯】

世界防治麻风病日

世界防治麻风病日(也称国际麻风节)始于1954年,是法国慈善家佛勒豪律师为了广泛宣传麻风知识,消除人们对麻风的误解,改善麻风病人的生活待遇,唤起人们宽容地对待麻风病人,而在法国巴黎发起的。后来,世界卫生组织决定,以每年1月最后一个星期天作为国际麻风节。1987年11月27日,中国麻风防治协会决定,自1988年起国际麻风节也作为中国麻风节。



绿灯

茶叶渣有妙用



用隔夜茶包敷眼睛,可以有效缓解因熬夜、水肿等原因引起的暂时性黑眼圈、眼部浮肿。另外,自己在家做眼膜时,先用温热的茶包敷眼部,可加速眼部血液循环,更好地吸收眼膜营养。此外,将喝剩的茶渣晒干装入纱布袋,放在冰箱内,可祛除鱼、肉类食物散发的腥味。

世界防治麻风病日 创造一个没有麻风的世界

□本报记者 陈曦

谈到麻风,大家头脑中大概会出现“传染、畸残、麻风村”这几个词。因为麻风病的严重危害,世界卫生组织于1954年确定每年1月的最后一个星期日为“世界防治麻风病日”,以提高公众对麻风病的认知程度,做好人群防护,消除歧视、预防畸残等防治工作。麻风好像离我们很远,其实不然,在世界防治麻风病日来临之际,本报记者邀请首都医科大学附属北京康复医院皮肤美容科宋冰冰医师为大家谈谈麻风病的防治。



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 皮肤美容科医师 宋冰冰

记者:什么是麻风病?

宋冰冰:麻风病是一种古老的疾病,至少流行了两千多年。在我国的殷商时期、印度的古梵文经甚至埃及的木乃伊中都曾发现过麻风病存在的证据。

过去,因为缺乏有效预防和治疗措施,一旦患病就有可能发展为面部畸形和四肢残疾等,所以麻风病一度被认为是不可治愈的因鬼神、天命或道德败坏而受到惩罚的“恶疾”。实际上它是由麻风杆菌引起的接触性传染病。

记者:现在麻风已经被消灭了吗?

宋冰冰:20世纪40年代,砒类药物的问世和联合治疗的推广,使得大批麻风病人得到了有效治疗。麻风病被大大控制。但麻风病还没有消失,随着人口流动性增加,麻风病又有死灰复燃之势,我国每年报告新发现麻风病例均在1000例左右,北京市每年也有新发麻风病例报告,但整体呈散发低流行状态。

记者:得了麻风病会有哪些表现?

宋冰冰:麻风杆菌侵入机体后引起皮肤和外周神经受



累,缓慢发展,一般认为潜伏期平均为2~5年,短者数月,长者超过十年。

麻风病的表现多种多样,早期主要是皮肤上出现不痛不痒的浅色或红色的疹子,如不能早期发现和及时治疗,病期拖延后会导致局部皮肤麻木、干燥、不出汗,有的麻风病人皮肤损害处会感觉不到冷热和疼痛,严重的甚至会出现眉毛脱落、眼睛失明、面部畸形和手足残疾等。

记者:麻风病能否治愈?

宋冰冰:麻风病是可以治愈的。目前世界卫生组织推荐的三种药物(氨苯砒、利福平及氯苯吩嗪)联合治疗麻风病是非常有效的,应当做到早发现、早治疗,避免残疾发生。当然预防传染更应该放在首位。

记者:麻风病到底是如何传染的?

宋冰冰:麻风病的传染源是未经治疗的麻风病人,其中多菌型患者皮肤黏膜含有大量麻风杆菌,是最重要的传染源。传染方式主要是直接接触传染,其次是间接接触传染。

直接接触传染:麻风患者的皮肤或黏膜损害直接接触健康人有破损的皮肤或黏膜或带菌者咳嗽和喷嚏时的飞沫和悬滴通过健康人的上呼吸道黏膜进入人体,目前认为这是麻风杆菌传播的主要渠道。

间接接触传染:这种方式是健康者与传染性麻风患者经过一定的传播媒介而受到传染。例如接触传染患者用过的衣物、被褥、手巾、食具等。通过此方式传染的可能性很小。

记者:如何预防麻风病?

宋冰冰:密切接触未经治疗的处于传染期的麻风病患者时应佩戴口罩、流动水洗手、注意个人卫生、加强营养、提高机体抵抗力等。

麻风病虽然可怕,但95%以上的人对麻风分枝杆菌有正常抵抗力,即使感染了麻风分枝杆菌,发病的比例也很低。所以公众应该正确理性的认识麻风病,不必过分恐慌。

洋葱杀菌抗感冒



洋葱中的营养成分十分丰富,不仅富含钾、维生素C、叶酸、锌、及纤维质等营养素,更有两种其他蔬菜所没有的特殊营养物质——槲皮素和前列腺素A。这两种特殊营养物质,使得洋葱具有了很多其他食物不可替代的健康好处。如预防血栓降血压、维护心血管健康、杀菌、抗感冒等。

红灯

红糖水治不了痛经



喝红糖水等方法,对经期女性而言,用处并不大,有时过度吃甜食,反而会增加焦虑感。专家建议,痛经女性可适当吃些有酸味的食品,酸菜、食醋等,能在一定程度上缓解疼痛。若经血量不多,还可适量喝一点葡萄酒,通经活络。

爱吃甜食的人易变傻



美国的医学专家提醒,总吃甜食,会损害大脑记忆和学习能力。专家指出,胰岛素既控制血糖水平,又调节大脑细胞功能,它可帮助脑细胞突触更好地连接沟通,形成更强记忆。吃糖过量会导致大脑中胰岛素水平下降,记忆学习等认知能力随之削弱。

丰台工商分局

大力推进消费纠纷快速和解机制 “消费争议微信和解平台”初显成效

满意率等考核指标,绿通企业解决消费纠纷时间由平日的7日缩短至3日,消费纠纷处理满意度达到85%。

三是绿通企业投诉率不断下降。通过对微信端采集的投诉数据进行统计分析,建立企业榜单制度,其中包括解决投诉满意度较高 Top10企业和较低的 Last10企业,并在公众号进行披露,对投诉解决不及时、满意度较低的企业进行行政约谈,平台运行以来,绿通企业消费投诉数量同比下降33%。

四是定期发布消费提示,提升公众的消费维权和风险防范能力。通过采集的数据,以问题为

导向,围绕虚假宣传、无照经营、销售假冒伪劣商品、销售质量抽检不合格的商品、不履行合同义务、格式合同等消费热点问题,定期发布消费提示,督促企业合法经营,推进辖区消费环境健康发展。平台共计发布各类消费提示100余条。

五是加强宣传,制度保障,推动平台建设更加规范。借助分局官方网站、微博、“丰台区彩虹消费维权服务队”等传统信息化手段,加大宣传力度,提升平台认可度。

多次召开绿通企业推进会,将更多的绿通企业纳入进来,现已由前期的30家企业扩充至60

家,并制定了工作方案、管理规定等规章制度,不断推进平台更好更快发展。

(魏慧馨)



为进一步创新消费维权模式,推动消费维权关口前移,监督绿色通道企业更好地落实消费纠纷快速和解机制,提升消费争议自行和解效率,从源头上减少消费纠纷的产生,2017年3月15日,丰台工商分局在全市率先推出了消费争议微信和解平台。

平台正式运行至今,社会公众累计点击量达到1.5万次,工作成效初显。

一是缩短维权时间,降低维权成本。消费者在消费过程中发生纠纷需要维权时,可通过微信“扫一扫”直接将维权诉求传达到被诉绿色通道企业,减少了因电话话务繁忙而引起的等待时间,平均投诉时间由原来的10分钟缩短至3分钟。

二是消费纠纷处理效率大幅提升。通过定期统计分析微信和解平台采集的投诉数据,公示绿通企业解决投诉及时率、