

【健康红绿灯】

绿灯

4招给鼾声“静音”



①控制体重:人胖脖子变粗,咽部脂肪增多,易导致气道变窄,更易打鼾。②选择合适的枕头:建议选软硬适度的,不必太高。③侧卧位睡眠:仰卧会令舌头和下巴压迫喉咽后部,使呼吸道变窄。④睡前禁服镇静药物:打鼾患者睡前应遵医嘱禁服安眠药物。

一把鲜枣补足每日维C



根据中国营养学会的推荐,成年人每天应摄入100毫克维生素C。每天吃一把鲜枣基本就能满足维C需要。数据显示,鲜枣中维C含量为243毫克/100克。鲜枣还含有黄酮类及酚类化合物,有助清除自由基、延缓衰老,提高免疫力。

红灯

油壶每三个月清洁一次



油壶用久了,壶盖、壶壁上沾的油会有“哈喇”味。“哈喇”味的出现,是油脂发生氧化、酸败的结果。酸败的油会产生对人体有害的过氧化物,加速人体衰老,增大疾病风险。建议购买小油壶,选择不透明的玻璃或者瓷质的,至少每三个月清洁一次。

健康在线

协办

首都医科大学附属北京康复医院



Table with multiple columns containing company names, registration numbers, and contact information for various businesses.

秋冬季是脑卒中的高发季节。脑卒中包括出血性脑卒中(脑出血)和缺血性脑卒中(脑梗塞、脑血栓),其发病原因都与血压的骤然波动有关。首都医科大学附属北京康复医院神经内科副主任医师聂忆秋提醒,时值秋季,高血压患者应定期监测血压,规范服药,防患于未然。



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院神经内科副主任医师 聂忆秋

秋冬季脑卒中高发 抢救要抓“黄金6小时”

□本报记者 陈曦

什么是脑卒中?

脑卒中是指急性起病,由于脑局部血液循环障碍所导致的功能障碍,如肢体活动不利、感觉异常、口角歪斜等症状,仅仅只有几分钟或数小时的症状也应引起高度重视。

脑卒中引起的局灶性症状及体征,与受累脑血管的血供区域一致。脑卒中名称较多,如“脑中风”“脑血管意外”“脑血管病”等。

如何识别脑卒中的早期危险信号?

运动障碍,身体一侧或双侧,上肢、下肢或面部肌肉出现无力或活动不灵。感觉障碍,口唇、面舌、肢体麻木、耳鸣、听力下降。单眼或双眼突发视物模糊,或视力下降,或视物成双。言语表达困难或理解困难。头晕目眩、失去平衡,或任何意外摔倒,或步态不稳。头痛,通常是严重且突然发作或头痛的方式与往日不一样。性格、行为、智能方面突然一反常态。

这些症状可以是一过性的,也可以反复发作或逐渐加重,发现后要尽早采取措施,及时就诊。

治疗脑卒中抓住“黄金6小时”

在我国,脑卒中的发病率正以每年8.7%的速度上升,现存的700万脑卒中病人中,约有450万人不同程度丧失劳动能力和生活不能自理,致残率达75%。60%以上的卒中患者是血栓堵塞血管引起病变,通过溶栓和机械取栓尽快使血管再通是合理的治疗方法。

溶栓治疗是国际公认的脑卒中梗塞患者的首选疗法,这种治疗方法疗效显著,部分患者不仅能够实现完全康复,不留下任何后遗症,还能大大缩短治疗周期。但溶栓治疗有严格的治疗时间窗,患者发病超过6小时,就无法实行静脉溶栓治疗。

发生脑卒中 就医勿陷三误区

选择医院要就近。如果是自

行就医则要注意一定要选择距离最近的有卒中中心的医院,到医院后一定直奔急诊,向接诊人员明确说明症状以及症状出现的时间。如果高度怀疑脑卒中则可通过绿色通道直接进入治疗环节。

治疗无需多打听。一旦患者进入脑卒中治疗流程,家属不要犹豫,不要四处打听,要相信医生的专业判断和技术,以免错过溶栓等治疗时机。目前卒中治疗有完备的指南指导,治疗通常是按规范流程进行。

有症状别忍耐。患者要有脑卒中的识别常识,特别是患有高血压、高血脂、高血糖、高尿酸和房颤的病人,一定要有脑卒中的防病意识,一旦出现脑卒中症状,千万不要心存侥幸,更不要忍耐,老年人千万不要怕给儿女添麻烦,要尽快就医,最好直接拨打120。

降压——预防脑卒中的第一道防线

高血压作为心脑血管疾病的头号杀手,与脑卒中的发病率及死亡率均具有密切关系。市民防范脑卒中,一定要从控制好血压开始。专家指出,对于普通高血压患者应将血压降至<140/90mmHg;对于合并有糖尿病或肾病的高血压患者可进一步降低至130/85mmHg;针对老年人(≥65岁),收缩压可根据具体情况降至<150 mmHg。

丰台区市场监管局 筑牢秋冬季疫情安全防线

秋冬季是呼吸道传染病高发期,疫情暴发、流行的风险较高,疫情防控工作面临着新的挑战。丰台区市场监管局卢沟桥乡市场所以餐饮服务单位为重点,进行再检查、再督促、再落实,加强秋冬季疫情防控。

一是及时安排部署。组织辖区餐饮单位召开秋冬季防疫消杀工作部署会。及时下发工作通知,明确要求,督促餐饮单位严格落实“四方责任”,认真排查餐饮安全隐患。同时,组织本单位从业人员进行再学习,确保应知尽知,该会都会。

二是加强宣传指导。通过多种形式发放各餐饮单位防疫、消杀视频、文本等宣传指引资料,派出执法人员进行现场指导,对餐饮单位的防疫、消杀等每一个细节,随机提问,当面纠错,对

从业人员遇到的疑问或难点,及时解答。

三是强化监管力度。对经营中的测体温、扫码、戴口罩、“一米线”等常态化措施进行检查,督促餐饮服务单位落实疫情防控措施和食品安全操作规范。引导就餐者勤洗手,做好个人防护;提供公筷公勺,防止交叉污染。加强餐饮具的消毒管理,餐饮具严格执行一人一用一消毒。对防控措施不到位、拒不整改的餐饮主体予以关停。(刘静)

声明

丰台区市场监管局 筑牢秋冬季疫情安全防线... 丰台区市场监管局... 丰台区市场监管局... 丰台区市场监管局...