

健康日历

【健康红绿灯】

【世界无烟日】

5月31日是第34个世界无烟日，今年的活动主题是“承诺戒烟，共享无烟环境”，旨在进一步营造良好的控烟氛围，提高市民对于烟草危害、科学戒烟的认识，提升吸烟者的戒烟意愿。根据统计，当前中国有超过3亿吸烟者，占全世界吸烟总人口的近三分之一，由此引发的疾病不可小觑。



绿灯

月经前吃止痛药效果好



90%以上的痛经是原发性的，罪魁祸首是前列腺素。目前市面上常见的止痛药，能有效抑制前列腺素的合成和释放，进而缓解疼痛。芬必得、布洛芬等非甾体抗炎药，不用担心会“上瘾”。原发性痛经建议从月经来潮前2天开始，持续服药2-3天。

常喝牛奶冠心病风险降低



一项新研究表明，经常饮用牛奶的人BMI高于不喝牛奶的人，但其有益胆固醇和有害胆固醇的水平都较低，且经常饮用牛奶的人患冠心病的风险降低了14%。牛奶是天然钙质和优质蛋白质来源，成年人每天应摄入300克牛奶(约一次性纸杯一杯半)。

红灯

4个原因造成面部红血丝



生活环境缺氧：长时间居住在高原地带，氧气相对不足，为了满足机体氧气需求，脸上会出现毛细血管扩张，也是常说的“高原红”。过度清洁：有些年轻女性常用去角质产品搓脸，容易引起皮肤的“强烈抗议”。面部长期受刺激：习惯用温度过高的水洗脸，可能导致毛细血管舒张收缩功能失调，血管持续扩张。长期风吹日晒：不采取相应的防晒措施，也容易出现脸部泛红的情况。

蜂蜜虽好但不是人人能喝



蜂蜜虽然好，但有些人喝蜂蜜，会对身体造成不小的伤害。不能喝蜂蜜的人有：肠胃不好的人、不满三岁的小孩、血糖高的人、尿酸高的人、正在感冒的人，这几类人喝蜂蜜，会造成腹泻、血糖升高等问题。另外喝蜂蜜需要注意量，每天喝蜂蜜最多不要超过20克。若每天喝太多的蜂蜜，容易使人出现腹泻、反胃等问题，还会致使人发胖。

拨开“烟雾” 还你一片清新

□本报记者 陈曦



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院 呼吸与危重症医学科护师 马岭涛



吸烟有害健康，这句话人人会讲，但你可知道，吸烟是导致心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等多种疾患的危险因素，已成为继高血压之后的“第二号全球杀手”。首都医科大学附属北京康复医院呼吸与危重症医学科护师马岭涛提醒您，为了自己及他人的身体健康，要自觉远离烟草，珍爱生命！

吸烟对健康的影响有哪些？

【心血管】

吸烟是心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等多种疾患的危害因素，30%的癌症由吸烟行为引起。烟草中的有害物质比如最为人们所熟知的尼古丁和一氧化碳，被吸收入血液后不断刺激血管内壁，血液中的一氧化碳增多，能使血红蛋白运输氧的能力降低，造成器官缺氧，所以，吸烟者比不吸烟的人冠心病的死亡率高70%。

【呼吸系统】

烟雾首先接触的是呼吸道黏膜，而烟尘中含有很多有害物质，它们使呼吸道纤毛受损、中毒，同时使这些黏膜变得干燥并慢性充血，使纤毛和黏膜失去抵抗和保护的功能，这时，当细菌和毒物进入并停滞在支气管及肺泡中，就会引起呼吸道疾病，长期大量吸烟会引起慢性支气管炎和肺气肿。

【口腔疾病】

会导致如唇癌、口腔癌、口腔白斑、白色念珠菌感染、口腔黏膜色素沉着、口腔异味，更会造成中毒性视神经病变、视觉适应性减退、黄斑变性、白内障等眼部疾病。

而青少年吸烟的危害性更大，使思维变得迟钝，记忆力减退，使学生的学习成绩下降。

【生育】

吸烟使身体血液流量降低，同时使生殖系统的血流量减少，这样会导致男性的功能障碍，也会大大降低女性的受孕几率从而导致不孕，影响正常的生育功能。对于怀孕的人会造成流产、早产，甚至使胎儿畸形。宫外孕的发生率(主要是输卵管妊娠)增长了两三倍；患不孕症的几率高出2.7倍；加快衰老，导致骨质疏松，儿童患“婴儿猝死综合征”而夭折的几率增加。因此，如果夫妻备孕，至少戒烟3个月以上，才能确保体内的有害物质排出体外，而且准妈妈要格外注意远离“二手烟”。

越早戒烟受益越大

戒烟后有害物质不再进入血液，机体的内环境得以改变，机体就会迅速做出反应，研究显示：戒烟后3个小时起，心血管系统即会有明显的反应，如心脏的收缩与舒张更完全，全身血液因循环加速而流畅，给组织器官的供血加强。

戒烟3天至一周，肺部血管所受烟草刺激消失，原来咳嗽的现象得以明显改善，特别是经一夜休息积存在气道中的痰液大量减少，晨起咳嗽、咳痰现象大为改观甚至消失。

戒烟1-3个月，机体外周血

管所受不良刺激消失，血液运行得以改善，供血逐渐增加，原来暗淡的皮肤变得红润而有光泽，整个人看起来更有精气神。可以说只要戒烟，机体就会立即获益，但要想修复原本已受到的损伤，则不是短时间内可完成的。

需要特别提醒的是，吸烟年限越长，戒烟年龄越晚，这个年限还会相应延长，40岁前戒烟与60岁后再戒烟，两者获益相差甚远，这也再次提醒吸烟者：越早戒烟受益越大。

如何戒除烟瘾？

人们吸烟的一个原因是尼古丁帮助他们放松。一旦选择戒烟，你就需要新的放松方式，比如你可以通过锻炼来释放精力，听你最喜欢的音乐，和朋友联系，给自己做按摩，或者抽出时间培养一个自己的爱好。在你戒烟后的头几个星期，尽量避免情绪紧张的情况。

戒烟时不要试图节食，太多的自我控制很容易适得其反。饮食保持清淡简单，尽量多吃水果、蔬菜、全麦和瘦肉蛋白。当犯烟瘾时，可以选择其他事情转移注意力，如：嚼口香糖、喝茶、吃零食等。

戒烟非常考验意志力，但无论怎样，及早戒烟都是明智之举，什么时候戒烟都不晚。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

·广告·

丰台区市场监管局

大力推进夏季食品仓储环节安全治理工作

随着夏季气温攀升，为进一步保障夏季食品安全，丰台区市场监管局组织开展流通领域仓库安全治理工作。

一是梳理辖区食品经营主体和外设仓库基础台账。以日常交易量大的大型商超、连锁企业、贸易商、外设仓库为重点，加大对冷藏冷冻食品的检查力度，源头管理内、外设仓库内食品安全质量。

二是针对仓库及冷藏冷冻食品安全管理要求，细化检查要点，从“人员、环境、设备、制度、自查、过程控制”六个方面逐一排查，严防严控严管食品安全风险。

三是“以北京冷链”平台为抓手，夯实进口冷链食品追溯基础。在全区食品流通领域实施“四无五不”管理，即对无检验检疫证明、无核酸检测报告、无消毒证明、无追溯信息的进口冷链食品，要求企业做到不采购、不经营、不使用、不运输、不存储。

四是加强对在丰台区备案的非食品生产经营者从事冷藏冷冻食品贮存业务的监管力度。建立仓库风险隐患清单，针对仓库管理不规范的食品销售经营者，不定期抽查整改情况，夯实监管实效。(刘聪)

十胃九病？哪些生活习惯会伤胃



俗话说，十胃九病，这提醒人们胃作为人体重要的消化器官很容易生病，必须小心呵护。有哪些生活习惯会伤胃？一起来看看吧。

胃怕不守时 废寝忘食是不少上班族的习惯，但就是这无意识的饥一顿饱一顿，正在慢慢侵蚀胃的健康。近年来，功能性消化不良、胃炎、胃溃疡的发病率在工作忙碌的白领人群中正日趋升高。

对策：每日三餐定时，到了规定时间，不管肚子饿还是不饿，都应主动进食，避免过饥或过饱，使胃保持有规律的活动。

胃怕晚餐过饱 早饭匆忙，午饭简单对付，晚上“大吃大喝”，睡前来点夜宵，这是很多人的真实写照。晚饭过饱或临睡

前吃夜宵，不仅会影响睡眠，导致肥胖，还会迫使胃肠道处在超负荷的“紧张工作”中，胃液分泌过量会腐蚀胃黏膜，长期如此，就会导致糜烂、溃疡等疾病。

对策：最恰当的比例应当是早餐占三成，午餐占四成，晚餐为三成。

胃怕饮食不洁 幽门螺旋杆菌是许多慢性胃病发生、发展中的一种重要致病因子，大多是由于饮食不洁、相互传染所致。幽门螺旋杆菌会寄生在胃及十二指肠的黏膜中，使黏膜发炎，引发胃病。

对策：讲究饮食卫生，饭前洗手，不吃霉变、过期食物；分餐制可以降低幽门螺旋杆菌感染率，尤其家中有人患胃溃疡时，分餐制非常必要。(王婧)