

【健康红绿灯】

绿灯

天冷学会“洋葱式”穿衣法



研究表明,穿着的每层衣服间存在“空气层”,才能更好地隔绝冷空气。若衣服穿得很紧,夹层间没有空气,保温效果反而更差。建议学会“洋葱式”分层穿衣法:内衣薄而柔软、舒适贴身;中间层吸湿性要强,不要过紧;外套的领口、袖口、腰部、脚踝处有收口设计,增强保暖性。

刷牙时要先从难刷的地方开始



研究表明,刷牙时将刷不到的部分控制在20%以下,可降低牙周病风险。惯用右手的人,右侧比较难刷,可从右槽牙开始按顺序刷;刷到门牙时,把手移动到经常刷不到的犬牙附近再向里刷一刷。此外,刷牙时不要太用力,刷牙力度要像轻轻擦橡皮。

红灯

熬夜可能让你提前长白头发



长白头发最主要原因是老化,此外,有些不良生活方式也容易让白发提前,如熬夜。头皮中的色素干细胞只有在毛发生长期才能被激活,分化成成熟黑色素细胞,进而维持头发的黑色。而睡眠不足会扰乱交感神经和细胞代谢,影响黑色素分泌。

4类人不建议使用筋膜枪



筋膜枪适合用于训练后的肌肉酸痛,千万别用在拉伤、扭伤、软骨损伤等疼痛处。此外,4类人群也不适合用筋膜枪:孕妇、慢性病患者、急性感染或发炎患者。有开放性伤口者、静脉栓塞疾病患者。重大疾病患者。处于骨折等急性损伤期的患者。

日常生活中,眼药水是我们缓解眼部不适的便捷选择。看似简单的滴眼药水其实很有讲究。北京小汤山医院眼科副主任医师陈耀琴为大家讲解正确使用眼药水方法,让眼睛得到更好的呵护。

小小眼药水用法大学问

□本报记者 宗晓畅



滴眼药水的正确步骤

陈耀琴介绍,滴眼药水的正确步骤包括注意卫生、摆好姿势、滴准位置、按压眼角。

首先,滴眼药水前要用肥皂或洗手液彻底清洁双手,确保手部干净无菌。打开瓶盖,瓶盖向上,瓶口不接触皮肤。安全起见,不与他人共用眼药水。

第二步,找一个舒适的位置坐下或躺下,头部稍微后仰,眼睛向上看,用一只手轻轻拉开下眼睑,暴露下方结膜囊。之后,另一只手拿起眼药水,瓶口悬空、垂直向下,距离眼球约3厘米,注意不要使瓶口接触到眼睛,防止戳伤眼球或污染到眼药水。

第三步,滴准位置。眼药水不要直接滴在黑眼珠上,而是滴入下眼睑的结膜囊内,也就是滴在眼球和下眼皮之间那个区域。结膜囊是眼皮和眼球之间的间隙。比如,把下眼皮向外拉的时候,会形成一个像口袋的形状就是结膜囊。很多人直接把眼药水滴在了黑眼珠上,这样会刺激角膜,导致眨眼过多,药液外流。同时,还要控制用量:结膜囊很小,每次只需滴入1滴,不宜滴太多,以免浪费药液。过量使用

不会增加药效,反而可能引起不适。

第四步,按压眼角。滴完眼药水后轻轻闭眼1分钟,转动眼球,让眼药水充分接触眼球。人体的眼鼻口相通,滴入后,保持闭眼,用手指轻压内眼角2到3分钟。这样不仅能减少药液从泪道流出,还能避免通过鼻道进入口腔,产生口腔发苦的感觉。如有药液流出眼外可用药棉或纸巾抹去,以保持眼部清洁。

如果同时需要点多种眼药水,建议两种眼药水间隔5至10分钟左右,防止后一种眼药水将

前一种眼药水冲出眼球。掌握正确的滴眼药水方法,可以有效缓解眼部不适,提高药物疗效。如在使用过程中出现眼部不适或症状加重,请及时就诊,以便得到专业的诊断和治疗。

专家答疑

滴眼药水的6个常识

眼药水开封后有效期吗?

开封后的眼药水保质期很短,最多只有1个月,即使在保质期内没有用完,也应丢弃,否

则容易诱发眼部感染。

不同的眼药水可以同时滴用吗?

若使用两种或两种以上眼药水时,两者间应隔5分钟以上,否则第二种药物会将第一种药物冲洗掉或者两者之间发生反应而影响疗效。

如果两只眼睛都需要滴眼药水,有先后顺序吗?

双眼滴药时,先滴健眼,后滴患眼。若双眼均患病时,按先轻后重的顺序进行滴眼。

滴眼前需要检查眼药水吗?

混悬剂眼药水滴用前需要摇匀。需要另外加溶媒溶解的眼药水,使用前要将主药加入溶媒中溶解摇匀后使用。滴眼液(混悬剂除外)如有沉淀或颜色变化,应停止使用。

眼药水可以和家人共用吗?

不可以。切勿将自己的滴眼液给他人使用,以免发生交叉感染。不遵医嘱乱用眼药水,还可能导致青光眼、白内障等并发症。

眼睛的症状缓解了,是不是可以不滴眼药水了?

用药期间不可以自作主张停药、加药或者调整用药次数、用量等,请遵医嘱用药,定期门诊复查,监测眼压、视力等情况。



《肥胖症诊疗指南(2024年版)》发布

明确肥胖症的定义、诊断标准、分型、分期及相关疾病;规范我国肥胖症临床诊疗路径,提高医疗机构肥胖症诊疗同质化水平……近日,国家卫生健康委发布《肥胖症诊疗指南(2024年版)》,指导进一步提高我国肥胖症诊疗规范化水平。

近年来,我国超重和肥胖人群的患病率呈持续上升趋势。作为慢性疾病中的独立病种及多种慢性疾病的重要致病因素,肥胖症的诊疗引发公众广泛关注。

“作为首部由国家卫生健康委发布的肥胖症诊疗权威指南,指南强调循证医学与多学科合作,为肥胖症临床诊疗提供科学、规范、同质化的指导路径。”指南编写委员会主任委员、北京友谊医院副院长张忠涛介绍,指南对肥胖症临床营养、药物治疗、手术治疗、行为心理干预、运动干预等领域予以详细指导和规范,保障医疗质量安全,维护患者健康权益。

如何诊断肥胖症,哪种程度

需要医疗干预?指南对此明确,肥胖症的诊断标准包括基于体质指数、体型特征、体脂比和儿童青少年肥胖症诊断标准四类。其中,在我国成年人中,BMI(体质指数)达到或超过28kg/m²(体重除以身高的平方)为肥胖症。

指南编写委员会主任委员、北京大学人民医院内分泌科主任纪立农介绍,为指导临床诊疗,指南对肥胖症的程度进一步精细化分级,包括轻度、中度、重度、极重度,并结合是否有肥胖症相关疾病,有针对性地治疗,临床实践能够在指南中找到对应的、符合循证医学的治疗方案。

专家强调,多数超重肥胖是不良生活方式所导致的,根本的解决方法是要坚持健康的生活方式,包括通过合理饮食、适当运动来使体重控制在健康范围内。肥胖症的临床治疗,无论采取何种办法,治疗基础都是患者行为改变,只有自己的行为改变了,发挥自身主观能动性,防治效果才会最大化。(新华)

丰台区市场监管局

全力保障汇琴购物中心顺利开业

近日,位于丰台区石榴庄街道的汇琴购物中心开门迎客,汇集生活配套、亲子互动、休闲娱乐、特色餐饮四大业态,旨在为周边居民提供全方位、高品质的购物和休闲体验,也为丰台区商圈注入消费新动能。

为持续优化营商环境,改善城市面貌,提升居民生活幸福感,丰台区市场监管局主动上门服务、精准施策帮扶,优化办理流程、解决实际困难,以实际行动保障汇琴购物中心顺利开业,以有力举措点亮丰台区“城市名片”。

“真方便,上午审核过了,下午就拿到许可证了。”这是很多汇琴购物中心商户的心声。丰台区市场监管局从证照办理着手跟进,证照办理由“上门找”变为“找上门”,协调开辟绿色通道,执法人员化身流动窗口,精简申报审批流程,真正让商户们感受到了“丰台速度”。

商家第一次开店,对于相关

要求存在不熟悉的情况。对此,执法人员施行“一店一策”,根据经营范围和场所特点,提前进行图纸审核,并进行现场指导,将常见问题讲明白、将现有漏洞说清楚。诸如专间密闭性、防鼠防蝇设施、食品处理区面积、粗加工水池设置、餐饮具消毒设施等细节都做到了当场记录问题、现场整改完善,避免企业重复装修造成损失。

在丰台区市场监管局的前期指导帮助下,汇琴购物中心内的67户商户顺利开业,开业首日人流量达20万人次。

(刘硕)

遗失声明

北京市朝阳区东坝地区常青藤社区联合工会不慎丢失工会法人资格证书,统一社会信用代码:81110105358997925Y,特此声明作废。

2024年10月23日

·广告·