

紧闭门窗防寒小心感染肺结核

近日,网爆江苏一知名企业发生员工大规模感染肺结核。随后,该企业对员工进行了全面体检,共确诊肺结核患者14例,结核性胸膜炎患者1例。

我国每年报告肺结核发病人数约100万,位居全球第二。呼吸方面的专家表示,冬季天气寒冷,往往门窗紧闭,室内一旦存在结核病菌,其他人就容易

感染,免疫力较弱的人首当其冲。

据介绍,痰液中存在大量结核菌的肺结核患者是主要的传染源,1名传染源平均可传染15名健康人。可通过大声讲话、咳嗽、打喷嚏及高声说笑,或病人随地吐痰的方式进行传播。

接触同一感染源,有些人患病,有人会“幸免于

难”,这主要与免疫力有关。临床调查显示,约有10%的肺结核感染者是在身体免疫力降低的情况下被感染的,他们通常经历了熬夜、重感冒、酗酒等,或是居住拥挤、营养不良的人群及婴幼儿、老年人等。

据介绍,一般肺结核患者可分为全身症状和呼吸系统症状。前者多为午后低热,部分患者有乏力

倦怠、盗汗、食欲不振、体重减轻等。后者主要有咳嗽、咳痰、咳血或痰中带血,病变累及胸膜时可出现胸痛。但有一部分患者没有任何症状,体检时才能发现。如果怀疑患病,一定要及早排查。判断肺结核最简便可靠的方法是对患者的痰液作细菌学检查,同时配合胸片、抽血等手段,很容易确诊。

专家指出,目前国家对结核病人的防护隔离没有强制要求,只是对已经确诊的结核病人做登记随访处理。但对于结核病人的密切接触者,例如家人,有很多方面要注意。首先请患者养成好习惯,不随地吐痰。患者咳嗽或打喷嚏时,要用卫生纸遮挡口鼻,用后的卫生纸立即焚烧或丢到厕所冲走。家中

做好通风的措施,每次不少于20分钟。

家庭成员中发现有肺结核患者,除积极治疗、通风换气外,有条件的家庭,最好让患者单独住一间房,无条件则分床睡。患者用品如床单、枕芯、毛毯、棉被等在阳光下直接照射4-6小时以上,即可达到杀死结核菌的目的。

(据《重庆时报》)



快乐起来记忆就会好

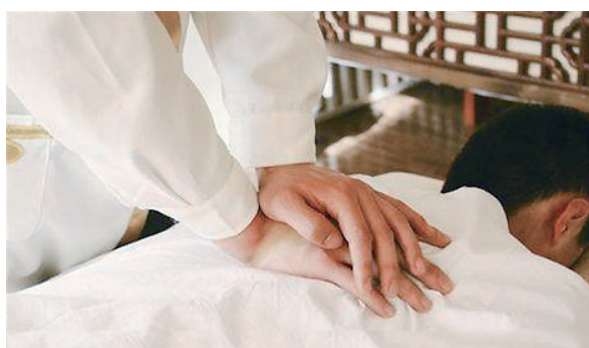
喜欢发呆,经常失眠,丢三落四……近日,湖北武汉市中心医院神经内科记忆门诊接诊了一位怀疑自己得了老年痴呆的老人。神经内科主任经屏检查发现,他的大脑没有出现器质性病变,可排除老年痴呆症。通过和老人聊天,做神经心理评估,基本确定老人是因为丧偶独居出现抑郁,出现了假性痴呆的症状。经屏主任没有开药,而是给出了一份“快乐处方”。“每年,我们都要给假性痴呆患者开出近千份‘快乐处方’,患者大多是空巢老人。”经屏说,“好情绪能增强记忆,改善记忆,首先要让自己快乐起来。” (据《健康报》)



嗑瓜子等于喝油?

以炒瓜子为例,每100克葵花子,去皮后可食用部分为50克,脂肪含量约25克,而中国居民膳食指南推荐的每人每日食用油的摄入量不超过30克。尽管我们从瓜子中摄入的脂肪与从葵花子油中摄入的脂肪没有本质的差别,但吃瓜子也不等于喝油。

虽然瓜子仁中的脂肪含量占了总重量的大约一半,但是瓜子中的脂肪由不饱和脂肪构成,以油酸和亚油酸为主,饱和脂肪仅占了14%,无胆固醇。适量的油酸和亚油酸都有降低总胆固醇和“坏胆固醇”的作用,对身体有益。此外,瓜子还含20%~30%的蛋白质,以及大量的维生素E、叶酸、镁、钾、钙、硒和膳食纤维等重要营养成分。但瓜子也不能吃得太多,否则可能会因摄入过多热量和油脂,造成高血脂,引发肥胖风险。 (据新华社报道)



推拿不能常做

在浙江省中医院推拿科工作了20年的杜红根主任最近在微信圈发了一篇文章,备受业内人士推崇。该文主要是劝那些经常爱做推拿的人们不要经常做,走路胜过推拿。

来他所在的推拿科看病的,腰痛是发病率最高的疾病。他发现,推拿科的医生基本没有颈腰椎病。大家有个共性:不用按摩椅,不做“米字操”,不锻炼胸肌,除了打打“八段锦”,最有效的莫过于站着工作,因为站着工作不腰痛。

他说,对很多慢性、反复性腰痛患者来说,最有效、简单的良药是走路,“最好每天行走,每次不要超过半小时,每隔5分钟快慢交替走”。他自己每天走路20多分钟上下班,双休到郊区打打篮球,呼吸新鲜空气。

很多人问,去按摩店按摩,能对腰椎起到保健作用吗?在他看来,按摩一小时,不如走路10分钟。长期承受较重的按摩手法,容易损伤肌纤维,引发慢性炎症,腰椎肌肉反而愈加僵硬。

受腰痛困扰的女性,练习瑜伽、普拉提、平板支撑也要适度。这几项运动对患者腰肌的拉伸锻炼效果并不好,锻炼不当的话,反倒容易伤腰,加重腰痛。简单易行的锻炼法是做挺腹动作:患者平躺,每次腰部上挺5秒,一组做10次,连续做3组,每组间隔1到2分钟。身体适应后,慢慢增加至20次一组,坚持2周以上方能激活深层肌肉,产生锻炼效果。 (据《快乐老人报》)

烤腰子补肾?

看似能壮阳的动物内脏却暗藏致人不育的危机。猪、牛、羊的肝、肾脏等,里面均有不同含量的重金属镉,镉可以导致男性睾丸、附睾等组织器官发生结构功能上的退化性变化,最后导致生殖力减退。除了重金属镉,还有铅也可以直接作用于睾丸,造成精子数量减少、精子畸形率增加、活性减弱,影响生育。

从理论上讲,人体自身有一定的排毒能力,有毒物质不会积存在体内。但如果超量摄入,人体自身的排毒能力就会显得不足,导致有毒物质在人体内蓄积,当达到一定量时,就会表现出来。

不仅是重金属,动物内脏的脂肪和胆固醇含量也较高。动物内脏容易被微生物和寄生虫污染,如果不煮熟、炒透,会增加人感染疾病的概率。 (据《大河报》)

多吃维C治感冒 不靠谱

感冒着凉了,多吃维C好得快;口腔溃疡了,这可得多吃维C;上火了,吃点维C去去火;最近有点累,水里放片维C泡腾片……维生素C是不是已经成了你居家旅行必备的万能补品?你有没有安利或被安利过“多吃维C”呢?维C真的这么神奇吗?今天就从几个常见的“多吃维C”误区向大家揭示关于维C的6个真相!

真相1 “不缺乏”就没必要补维C

不少人觉得,平时多点维C能提高免疫力,甚至还能抗癌。确实,维C的功能有帮助合成胶原蛋白、预防牙龈萎缩出血、维持免疫力、促进铁吸收帮助治疗贫血、抗癌作用等等。但这些作用多是在人体缺乏维生素C的前提下或是体外研究中得出的结论。对于健康人意义有限,只要“不缺乏”就没必要吃维C补充剂。

真相2 补充维C首选蔬菜水果

有些人平时无肉不欢,不爱吃蔬菜,为防止维生素缺乏大把大把吃维生素C。其实,补充维C首选蔬菜水果,推荐剂量是每天摄入100mg,大概两个猕猴桃就足够了。如果不能做到经常吃到蔬菜水果,那么倒是可能维C摄入不足,这时候可以使用维C补充剂。而出于保健目的每天吃个200mg的维C,也就足够了。

真相3 维C补过头当心泌尿结石

市面上的维C软糖琳琅满目,但可不能当糖豆一颗接一颗地吃。临床研究证实,如果长期每日摄入1000mg以上,甚至更高的维C,有可能增加泌尿结石、腹泻甚至溶血等风险。

现在市面上也有不少维C产品是500mg、1000mg一片的制剂,其实原则上是不推荐普通人长期服用的。1000mg剂量的维C大概是平时常见的维C小药片10片左右,建议还是使用100-200mg一片的维C更容易把控。

真相4 维C治愈感冒 没证据

你感冒时有没有被好心提醒“吃点维C”?其实,医学界来验证维C对于感冒的治疗效果的实验研究都无法证明其疗效。也就是说,目前尚无有力的证据支持维C可以用来治疗感冒。大部分普通感冒都是自限性疾病,不治疗也会自愈。

真相5 出现不适再吃 没效果

可能我们会听身边人说,“我坚持吃维C已经两年没感冒了。”这是真的吗?吃维C可以预防感冒吗?真相是,平时经常服用维C在普通人群中预防感冒作用并不显著。定期服用可能会缩短感冒的持续时间,但已经出现不舒服症状再开始服用维C则没有这种效果。对于吃维C可以防感冒不要有过高的期待。

真相6 要美白 还是防晒更靠谱

“来,补充点维C,美白的。”年轻爱美的女士们,有没有对维C美白淡斑的功效充满期望?确实,维生素C有抑制黑色素形成的作用。不过,受到肠道转运机制的影响,就算大剂量补充维生素C,皮肤吸收效率也是非常有限的,还徒增其他健康风险。外用护肤品中的维C可能需要利用维C的衍生物才足够稳定。其实比起这些,严格防晒对于美白更重要。 (据《北京青年报》)