

日常生活中如何科学预防呼吸道疾病?

国家卫生健康委11月13日举行新闻发布会,邀请相关专家介绍我国冬季呼吸道疾病防治有关情况。

中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕介绍,冬春季是流感等呼吸道传染病的高发季节。预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗,通过接种流感疫苗可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。除此之外,公众通过掌握常见呼吸道传染病的基本知识,日常生活中采取科学的预防方法,能降低发生感染和传播的风险。

第一,健康的生活方式是增强身体素质、提高身体抵抗力的重要保证。日常生活中,要保持充足的睡眠、充分的营养、适量的体育锻炼。

第二,养成良好的个人卫生习惯,可减少感染的风险。比如咳嗽或打喷嚏时,要用纸巾、毛巾或用手肘遮住口鼻;注意手卫生,勤洗手,尤其是咳嗽或打喷嚏后要洗

手;尽量避免触摸眼睛、鼻或口。

第三,注意保持家庭和工作场所环境清洁。室内定期开窗通风,冬季室外温度低,通风期间也要注意做好保暖。家庭中如果出现呼吸道感染患者,照顾患者时要佩戴口罩。

第四,老年人、儿童、基础性病患者等高风险人群应尽量少去人群密集的公共场所,尤其是空气流通不畅的密闭场所,减少可能与患病人群的接触机会。前往环境密闭、人员密集场所或乘坐公共交通工具时,建议佩戴口罩,并注意及时更换。

最后,需要提醒的是,一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,患者应居家休息,避免将病原传染给其他人员。如症状较重,应做好个人防护,尽早前往医院就诊,以及时获得有效治疗。

来源:中国新闻网

给孩子吃叶黄素软糖能防近视?

医生:过量补充可能损伤肝肾功能

熬夜学习、加班工作,现代人长期使用电子产品,眼睛容易疲劳干涩,不少人会选择补充点营养剂——叶黄素。叶黄素对眼睛到底有什么作用?可以预防近视吗?

东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖告诉记者,叶黄素是一种类胡萝卜素,也是存在于人眼视网膜黄斑区的主要色素,具有抗氧化、吸收蓝光的作用。“人体不能自行合成叶黄素,需要通过日常饮食摄取,比如菠菜、甘蓝等。补充叶黄素,一定程度上能保护眼睛不受蓝光的损害,对缓解眼睛疲劳作用有限,但对于预防近视是没有科学依据的。”

金晖介绍,叶黄素作为一种类胡萝卜素,摄入过多会导致皮肤呈现黄色,皮肤变色的副作用一般问题不大,停止服用叶黄素就可以慢慢恢复。“叶黄素每天摄入量建议为10毫克,最高摄入量不超过40毫克。此外,不建议长期



服用叶黄素,因为过量补充叶黄素可能会损伤肝肾功能,最好在专业指导下遵医嘱服用。”记者对比不同品牌的叶黄素保健品还发现,有些产品成分表中含有叶黄素,有些则是叶黄素酯。这两种成分有什么区别?

“人体能吸收的是叶黄素,叶黄素酯也需要在人体内分解为叶黄素才能被吸收。但叶黄素分子为高度不饱和和结构,对光、热和紫外线不稳定,相较而言叶黄素酯更为稳定。”金晖表示,对老百姓来说,比起通过保健品补充叶黄素,不如多从食物中摄入,“叶黄素广泛存在于深绿叶菜中,只要人的饮食均衡,并不存在摄入量不足的问题。尤其是不少宝妈喜欢给孩子补充叶黄素软糖,不建议盲目跟风,除了要注意叶黄素的摄入量,也要关心糖分是否超标。”

来源《扬子晚报》

侧躺玩手机还会降低颜值

躺着玩手机,除了影响视力、肌肉、脊柱之外,还会降低颜值。

晚上十一点半后身体会分泌抑制黑色素的蛋白酶,可一直持续到凌晨四点,如果这段时间见光(比如开着小台灯),身体就会停止分泌这种蛋白酶,人就会眼袋变黑、出现雀斑等。除此之外,夜间长时间玩手机会使体内激素昼夜节律失调导致激素分泌紊乱,更容易使人长痘。

此外,在床上长时间使用手机、平板或者其他能发出光线的电子产品,都会抑制人体内褪黑素的生成,让人始终处于浅睡眠,大大减少深度睡眠的时间。

来源《科技日报》

孩子挑食 试试两款食疗方

小儿挑食、偏食是一种不好的饮食习惯,不利于营养摄入,导致维生素缺乏,影响健康的生长发育。中医里,挑食也分虚实。实者挑食肉类或甜食,心烦气躁、性情易怒、活泼好动,夜间睡眠不安,属肝旺脾脾;若伴食后饱胀、腹胀,大便气味臭秽,则为食滞内积。虚者饭量少,食后不舒服,大便失调,属脾虚失运;若挑食蔬菜,食而不化,大便夹不消化食物,面色少华、形体消瘦、神疲乏力,属脾胃气虚。

推荐两款针对小儿挑食的食疗方:

五指毛桃鸡胗汤 取五指毛桃30克、鸡胗50克、扁豆10克,将五指毛桃用水泡发,鸡胗洗净切块,三味同入炖盅中,加水适量,隔水蒸炖3小时,加精盐调味。饮汤食鸡胗,一周2~3次,服一周。此方对形体消瘦、精神差、食后有饱胀感、大便干等症有



缓解效果。

胡萝卜党参汤 取胡萝卜100克、瘦肉100克、党参15克、香菇15克、生姜5克,将胡萝卜、猪瘦肉洗净切块,香菇去蒂洗净,生姜洗净去皮拍烂。材料共入砂锅,加清水适量,先用大火煮开,撇去浮沫,改小火煮约2小时,加盐调味即成。喝汤吃肉,根据患儿食量喂服,每周1~2次。本方适合食量小、易饱、面色无华者。

来源:学习强国

健康教育宣传栏

相信多数人都有过脸上长痘痘的经历。不少人看见痘痘就忍不住去挤,甚至将其当成一项减压的乐趣,最终可能导致留疤或留坑。痘痘挤出来的究竟是什么?如何正确挤痘痘?今天,跟随整形医生一起来系统学习一下“痘痘”的相关知识吧。

痘痘里挤出的都是啥?

痘痘在医学上叫“痤疮”,是常见的慢性炎症性毛囊皮脂腺疾病,当毛孔被堵塞后,发生细菌感染,就会出现红色、白色、隆起的皮疹,中心有脓疱,伴有疼痛。

痘痘挤出来的是什么?

白色长条状 含有螨虫的“粉刺栓”。挤痘痘时,挤出来的东西呈白色长条状,那么可能是皮脂、坏死的角质细胞等混合物形成的“粉刺栓”。粉刺栓中含有的主要成分有:皮脂、角质以及一些细菌等,部分粉刺栓中含有螨虫。

白色液体 白色液体则可能是皮脂的分泌物,即脂肪酸。这种痘痘是由于皮脂分泌过多,导致皮脂腺中释放出游离的脂肪酸,刺激皮脂腺分泌后形成了痘痘。

褐色或黑色颗粒 如果挤出来的痘痘呈褐色或黑色颗粒,这是由于痘痘长期潜伏在皮肤表层,且暴露在皮肤外面的部分因为长期接触空气,被氧化后颜色变黑、变硬。这种痘痘放任不管,会撑大毛孔。

教你挤痘痘的正确步骤

洗手、洗脸 先彻底洗手、洗脸,减少细菌附着。

消毒痘痘区和手指 以从中间向周围螺旋形画圈的方式,用酒精或碘伏消毒痘痘及周围皮肤,同时消毒自己准备用来挤痘痘的手指。

物品消毒 取一根粉刺针,用酒精或碘伏擦拭消毒粉刺针头,没有粉刺针时,也可以用一次性无菌针头作为替代。

针挑痘痘的方向 在这里提醒一句,针头尽量不要垂直刺入痘痘,因为大家往往因为掌握不好刺入深度而导致刺入偏深,进而刺破皮肤的真皮层,一旦真皮层被刺破就很容易留下疤痕。

棉签挤痘 优先选用两根医用无菌棉签从痘痘两侧5毫米处挤压,挤出痘痘内白色、黄色的内容物,直至淡红色血液流出即停止。在没有棉签时也可以用消毒后的手指来挤压。

事后护理 痘痘挤完后,再次用酒精或碘伏自内向外螺旋形打圈消毒,然后以甲硝唑凝胶厚涂于痘痘上(至少停留一小时才可考虑擦除),它可以预防感染,同时加快痘痘消退。到这一步,整个挤痘痘的过程就大功告成了。

痘痘挤完后的伤口愈合时间大概2~3天,这期间如果需要涂抹护肤品,建议避开痘痘区,如果需要化妆,建议贴个痘痘贴进行保护。

敲黑板 三角区的痘痘“严禁”挤压!

还需要提醒大家的是:“面部三角区”的痘痘切忌挤压。“面部三角区”是指鼻根至两侧嘴角所形成的三角形区域,它包括了上唇、鼻子及鼻翼两侧。这个地方的血管与大脑血管相通,用力挤压痘痘容易将病菌挤入大脑血液循环中,继而引起颅内感染,后果会非常严重。

来源:人民网