

本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjkkxb@163.com

鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

夏季预防 冰箱食物保鲜膜中毒

进入夏季,医院里的急性胃肠炎病患开始增多,不少儿童因为食用从冰箱中直接取出的食物而发生腹泻、呕吐、发热等中毒症状。医生强调,进入夏季,家庭冰箱应做一次大清洁和整理,食物要分类存放,而且最好使用PC、PE、PP和钢化玻璃等材料的保鲜盒。

6月~8月“冰箱食物中毒”高发

据专家介绍,每年夏季从6月到8月,都是儿童“冰箱食物中毒”的高发季节。夏天外部温度高,冰箱开门频率又增加,冰箱内的温度无法很好地保持,细菌繁殖几率增加,夏天孩子们从冰箱取食物的频率也大为增加。“冰箱冷藏室的温度一般在0℃~7℃,此温度对大多数细菌的繁殖有明显抑制作用,能推迟食品变质时间,但不会杀灭细菌。其中,部分嗜好冰冷环境的细菌,如大肠杆菌、伤寒杆菌、金黄色葡萄球菌等在冰箱里依然很活跃,它们继续大量繁殖并加速食物变质。此外,生的食物,就算放入冰箱也会继续代谢,产生有毒代谢物。”

食物放冰箱前先分类

专家提醒家长,所有的食物,买回家后最好先分类处理,分别包装、密封后再放进冰箱,同时,生熟食应分层存放,熟食放在上层。

而且,不同的食物有各自贮存的适宜温度,应把同类储藏温度的食品放在一起。例如:肉类,如猪肉、牛肉,应保存在-18℃的环境中,如果在-2℃~5℃条件下冷藏,肉类最多可保存一个星期;绿色蔬菜应在低温(不高于0℃)环境保存,白菜、芹菜、洋葱、胡萝卜等适宜存放温度为0℃左右;黄瓜、茄子、西红柿等的适宜存放温度为7℃~10℃之间,南瓜适宜在10℃以上存放,香蕉保存的温度为13℃左右,橙子的保存温度为4℃~5℃;苹果的储藏温度为-1℃~4℃;芒果为10℃~13℃;木瓜为7℃;荔枝为7℃~10℃。

别用PVC食品保鲜膜

食物的保鲜需要三个因素,温度、湿度、气体。食物直接放入冰箱保证了温度,却无法保证湿度和气体。专家建议家长,不要用普通的塑料袋保存食物,“很多塑料袋和塑料容器并不是食品专用的,例如PVC食品保鲜膜对人体危害很大,因为其成分中的乙基己基胺(DEHA)容易析出,随食物进入人体后,有致癌作用,危害人体的安全。”

专家强调,选购保鲜盒时要注意确认保鲜盒用的材料,要选用PC、PE、PP和钢化玻璃等对人体无害材料的保鲜盒。同时建议选择透明和半透明的材质,在使用的时候可以很轻松地确认盒内物品。



白领健康的四项原则



新闻背景:“我的亚健康状态很厉害!”前段时间,郑州电视台政法频道一记者在自己的微博中这样写道。而5月23日晚,年仅28岁的他在家中突发心梗离世。5月22日,年仅31岁的《深圳晚报》文艺部女记者黄女士因病去世。5月18日,央视财经频道资深编辑马先生因胃癌晚期离世,时年36岁。

近来,媒体界接二连三传来不幸的消息。现代社会,工作压力巨大已成不争事实,如何在工作与健康中找到平衡?解放军304医院身心医学门诊主任彭国球建议大家记住健康的四项原则。

四成好心情

要想身体健康,首先要心情舒畅,每天至少应该保持40%以上的时间有个好心情。简单算一算,如果一天睡8个小时,剩下16个小时里,只要拿出7个小时开开心心就够了。所以,即使平时上班再苦再累,下班之后就忘掉工作的烦恼,与家人一起分享生活的乐趣吧。

三成时间动起来

缺乏运动是办公室白领身体亚健康的一个重要原因。久坐不光是容易发胖这么简单,现在不少人年纪轻轻受血脂紊乱、高血压和脂肪肝的困扰;更严重的是,生活压力大,缺乏运动,乳腺癌、直肠癌等癌症也会找上门来。不管做什么,每天当自己的身体有5个小时处于运动

中,亚健康就会离你越来越远。

两餐搭配合理

饮食不规律也会让你走向亚健康。饮食最讲究搭配,每顿饭既要吃到足够的营养,也要防止营养过剩。一日三餐中,至少做到有两餐是合理搭配。如果早餐中能够做到鸡蛋、牛奶、主食、水果搭配,那么剩下两餐中,再有一餐做到荤素搭配,营养均衡就差不多了。

一成药补配合

虽然要赶快摆脱亚健康,但为此去胡乱吃药也是不可取的,是药三分毒,如果身体没有大碍,大概只有10%的情况下,才需要用药物配合。过多的依赖药物,不仅给未来留下隐患,也损害了现在的身体健康。

(据《健康时报》)

卵巢囊肿会导致不孕症 应早诊早治



患者问:我结婚半年月经不正常,也没有怀孕,到医院检查患有卵巢囊肿,医生说必须手术才有可能怀孕,请问我需要什么手术?

爱民医院妇科专家答:卵巢囊肿大部分是良性肿瘤,但少数也有恶变。卵巢囊肿属于卵巢肿瘤的一种,某些含有内分泌功能的卵巢囊肿,如卵巢甲状腺瘤、卵巢颗粒-卵泡膜细胞瘤、卵巢母细胞瘤等,可因其所含肿瘤组织成分不同而产生某些相应激素,从而干扰了卵巢激素的正常分泌和排卵,出现闭经、子宫出血、多毛和不孕等症。主要是由于长期不良饮食结

构、心理压力过大等因素造成卵巢疾病和内分泌失调,免疫功能下降,从而发展为卵巢组织异常增生,终致卵巢囊肿,甚至癌变,卵巢疾病导致女性不孕危害极大。如发现患有此病,应及时到正规医院进行治疗。

腹腔镜微创剔除卵巢囊肿,不需要开腹,只需在患者腹壁做3个5毫米大小的切口,作为腹腔镜进入体内的通道,腹腔内部的所有情况可在显示器上清晰观察,再借助专用器械即可轻松完成手术。采用腹腔镜治疗后6个小时病人即可吃稀饭和下床活动,两三天就能出院,短时间内

即可恢复,腹部不会留下难看的疤痕。

爱民医院经多年的实践探索,腹腔镜微创技术在妇科临床上已经得到成熟运用,不仅创伤小、恢复快、住院时间短,且不会改变宫颈的原有生理状态,即使未曾生育的女性一样可以放心使用,已为众多卵巢囊肿、子宫肌瘤、子宫内异位症等患者解除了病痛困扰。

专家提醒:患有不孕症的女性、50岁以上的女性、有妇科恶性肿瘤家族史的女性,特别是平时不常做体检的女性,最好定期做妇科检查,做到早诊早治。

专家热线:3326120

绝大多数口腔异味都与肠胃疾病有关

患者问:我口腔有臭味,虽然勤刷牙,常嚼口香糖,不吸烟,也没有口腔疾病,就是肠胃不好。请问,口腔异味跟肠胃不好有关系吗?

爱民医院胃肠科专家答:绝大多数口腔异味都与肠胃疾病有关系,不少胃肠疾病没有明显的症状表现。而口腔异味正是明确的警示信号,有功能性消化不良、慢性胃炎、消化性溃疡等疾病。幽门螺杆菌感染者,其口臭发生率明显高于未感染者,而消灭幽门螺杆菌后,口臭症状明显

减轻。原因可能是幽门螺杆菌感染直接产生硫化物,引起口臭,严重者往往还有一种特殊口腔异味,无论如何清洁,都无法去除。此外,人体感染幽门螺杆菌后,患胃癌的几率增加。据临床资料表明:感染幽门螺杆菌是许多胃病发生、发展的一个重要原因,这种细菌会经口传播。世界卫生组织已把它列为胃肠病的头号致癌因子。根除幽门螺杆菌后,胃癌的发病率明显下降。

爱民医院拥有先进的幽门螺杆菌

C14呼气检测仪和日本岛津遥控胃肠诊断系统,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦。患者只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量,而且还能用于药物疗效的观察,极大地提高了胃病的诊疗水平。另外也很适合心脏病和传染病患者、老年人、儿童。

专家提醒:在胃疼、胃区不适或消化道不适的时候,应该及时检查,弄清病因,对症治疗,预防胃癌发现时已成晚期。

专家热线:3326120

身上有快乐穴

据人民网消息 小说中曾有“笑穴”传说,其实真的有按按就让人心情好的“快乐穴”。

叩叩提神三角区:膻中穴附近。膻中穴位于两乳头连线之中点,从颈部下方的胸锁关节最中间位置,到两个乳头可画出黄金三角区,此区域包括膻中穴,胸骨体和胸腺等。膻中穴是足太阴、少阴,手太阳、少阳,任脉之交汇,平时可用十指指尖轻轻叩击这个三角区,3分钟~5分钟就会让你神清气爽。

按按消气穴:太冲。太冲穴是肝经上的重要穴位,不但能调节肝功能,疏泄毒素,而且能平息肝火。位于足背侧,第1跖骨间隙的后方凹陷处。自己重力按揉一下,怒气1分钟~2分钟即可烟消云散,十分有效。

敲敲大腿外侧:胆经。胆经是人体气机升降出入之枢纽,能调节五脏腑功能。没事敲敲足少阳胆经对于经常心胸烦闷的人也有良好的提振作用。胆经最容易敲打到的就是大腿外侧,裤中线处,将大腿分为4段,坐在椅子上即可敲打。



梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫
该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。
不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。
开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时
意外怀孕援助热线: 3326120

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120