

健康快报

牙膏挤太多 小心招来口腔癌

如今,各种品牌的浴液、牙膏等卫生用品应有尽有,但我们在使用中不知不觉就犯了一些知识上的错误,结果可能给我们留下安全隐患。希望读者通过了解下面的这些小知识,以后能够正确使用这些洗浴用品。

泡泡浴中的泡沫剂

很多年轻女性不喜欢抹香皂洗淋浴,而喜欢躺在浴缸中洗泡泡浴。香皂中的物质多数取自天然物,但是泡泡浴中使用的泡沫剂则不然。它很香,但这香味剂可能会导致皮肤发炎、头晕,长时间躺在浴缸中令身体接触泡沫剂,其含有的有害化学成分“泡沫稳定剂”会渗透到皮肤和呼吸到肺中。

专家温馨提示:尽量少洗泡泡浴和使用沐浴露,植物油香皂是不错的选择。

牙膏不要挤太多

牙龈疾病会诱发心脏病,这种病给心脏健康带来的危害比吸烟和胆固醇更高更大。另外,牙龈疾病还会增加中风、骨质疏松、呼吸疾病、糖尿病等的风险。牙膏中有几种活性成分令人担忧。牙膏中广泛使用的化学物质“月桂醇硫酸钠”可能导致肠胃病和肝中毒,会令口腔更容易溃烂,以至患上口腔癌。牙膏中的“研磨剂”也被认为会伤害牙龈,令牙龈更容易受到侵害。

专家温馨提示:刷牙的时候不要以为牙膏越多越好,不要挤得太多,更不要频繁刷牙,应控制在一日三次以内。

要确认洗发水中清洁剂成分含量

肚子大=慢性病?

上了年纪后,很多人会发现自己的肚子越来越大,而下身却没胖,这种体形的人们应该算算自己的腰臀比。

测算腰臀比的方法很简单,就是先测量臀围和腰围的尺寸,再用腰围数字除以臀围数字,得到的就是比值。女性的比值在0.85以下,男性比值不大于0.9,就说明在健康的范围内了。

但如果腰臀比严重失调的话,就需要警惕,因为比值越大,一个人肥胖及患心脏病风险的几率也会比较大。下身看起来很瘦,可是肚子上的脂肪非常多的人,患高血压、糖尿病、冠心病的几率也相对较高。

专家提醒:这种情况需要减肥,而且减肥的同时要注意特殊部位的锻炼,保持身材的匀称是最健康的选择。(中新)



无论是便宜的还是贵的洗发水,都无一例外是清洁剂和其他成分的混合物。像泡泡浴中使用的泡沫剂一样,洗发水一旦被打开长期使用的话,清洁剂中的甲醛就会与洗发水中所含的乳化成分一起产生化学反应,形成一种叫做“N-亚硝基二乙醇胺”的致癌物质。洗发水是我们日常生活中经常使用的一种用品,因此它带来的健康问题更应该引起关注。

专家温馨提示:购买洗发水的时候一定要仔细阅读其标签中标明的清洁剂成分的含量,要选择含量最少的一种;不要频繁洗头,让清洁剂覆盖着头皮;从现在起洗发时,所用的洗发水的量要比之前减半;洗发的时候注意不要让洗发水

水进入眼睛中。

定型啫喱水

啫喱水是可塑性物质溶解在溶液里,然后放置于加压的瓶子中的一种产品。定型啫喱水中含有一种可以破坏人体荷尔蒙正常分泌的化学物质——邻苯二甲酰化。据科学家统计,经常接触啫喱水的理发师一般容易患呼吸道疾病。还有一点一定要注意,因为使用啫喱水的时候一般都是先喷,然后用手抓头发定型,这样有害化学物质会趁机损伤指甲,导致变形。

专家温馨提示:每次理发的时候尽量不要为了定型而使用啫喱水;如果一定要用啫喱水,那么最好不要选择喷雾

类型,而用固体凝块的。

止汗剂

止汗剂中不仅含有防腐剂等致癌物质,它还含有导致肝脏受损的人工香味剂。科学家发现,女性一周抹两次止汗剂,那么她患癌症的时间要比不用的女性提早15年。

专家温馨提示:不要使用喷雾型的止汗剂,可选择液体涂抹的类型。

总结:有了这些小知识做铺垫,相信我们以后在生活中,都能正确选择适合我们的洗护用品,而不只是看着价位去买,也不再去跟潮流。做个真正的健康美人,有型又健康。(据新华社)

浅谈痔疮的防与治

俗话说“十人九痔”,说明痔疮发病率之高。痔疮是直肠末端黏膜下和肛管皮下静脉曲张扩大、曲张形成的血管瘤样改变或肛管下端皮下血栓形成和增生的结缔组织。痔疮多见于成年人,根据所发部位分为内痔、外痔、混合痔。

尽管痔疮的发病率很高,但很多人讳疾忌医,或认为小病拖两天就好;或羞于见医生;或害怕手术,担心疼痛等。得了痔疮并不一定要手术,初期内痔一般以出血为主,这时主要用保守治疗,注意调整好生活规律,改善不良生活习惯,保持有规律的大便习惯,并内服外用些药物,一般就能治愈。对于轻度的炎性外痔和血栓外痔也可通过保守治疗而治愈。稍微

严重的痔疮也可以通过中药内服、外敷、灌肠以及注射等方法而治愈。只有到了后期特别严重的时候才要手术。对于肛门部位的症状不能忽视,同样是肛门出血,可能是痔疮,也有可能是肛裂、直肠息肉、肠炎,甚至是直肠癌等。同样是肛门疼痛,有可能是外痔,也有可能是肛裂、肛周脓肿,或直肠恶性病变。因此,得了痔疮不可怕,但必须尽早诊断,尽早治疗,以免延误病情,错过治疗的最佳时机。

痔疮应以预防为主。首先,预防痔疮最关键的是保持大便通畅,每次排便时间不能超过5分钟。而要保持大便通畅,平时应注意多吃粗纤维食物,多吃水果或果仁类食物,适当进行体育锻炼,

少吃或忌吃辛辣食物。对于长期习惯性便秘或慢性泄泻患者要及时处理;其次,每天养成良好的卫生习惯,做到每天用温水坐浴,这样可以促进局部血液循环,防止血栓形成和静脉曲张;再次,从事久站、久坐工作的人,或已有痔疮的患者,应进行适当的锻炼,每天多做几次提肛动作有助于预防或减缓痔疮的发生。

市爱民医院肛肠科主任介绍,痔疮不可怕,痔疮手术也不用担心。平时要养成良好的排便习惯和卫生习惯,适当进行锻炼,得了痔疮要尽早诊治。

市爱民医院肛肠科健康热线:6986863 3368120
地址:新区淇河路与107国道交叉路口向西50米

超量喝可乐可致肌肉痉挛

欧美研究人员公布最新的研究报告说,长期、每天超量饮用可乐类饮料可能会导致严重肌肉问题。研究人员在分析一些患者个案病例后得出了上述结论。这些患者平均每天饮用2升至9升的碳酸饮料。

研究表明,超量饮用含有成品糖和咖啡因的软饮料会导致血液中钾水平锐减,从而导致出现所谓低血钾症,而这一症状的典型表现是肌肉力量萎缩、肌肉痉挛、心慌及恶心。

报告说,钾水平的微小改变都会严重影响人体心血管和神经肌肉系统。在一些极端案例中,钾不足会导致心脏问题以及深度中风。

这一研究主要负责人、希腊艾奥尼纳大学医生莫西·艾利萨夫说,“我们如今对软饮料的消费比以往任何时候都多,许多健康问题已得到确认,包括蛀牙、骨质疏松以及糖尿病等”。

研究人员认为,低血钾症可由超量消费可乐类饮料中的3种最常见成分引起,这些成分是葡萄糖、果糖和咖啡因。美国俄亥俄州路易斯·斯托克斯医疗中心医生克利福德·帕克发表评论说,医生应注意,“需将可乐类饮料写进有关可致低血钾症的药品和物质类名单中”。(据新华社)

我国首个自主知识产权氟喹诺酮类抗菌新药 盐酸安妥沙星即将上市

中科院5月31日宣布,我国首个具有自主知识产权的国家一类氟喹诺酮类抗菌新药——盐酸安妥沙星,已获得国家食品药品监督管理局颁发的新药证书,即将上市。

据悉,氟喹诺酮(沙星类)是目前我国抗菌药物三大主力品种之一,但在长达40多年的时间里,我国一直没有自主研发的该类新药上市。目前临床使用的20余个沙星类老品种,存在抗菌活性不强、代谢性质欠佳或副作用较大等缺陷,急需换代新产品。

中科院上海药物研究所杨玉社研究员、嵇汝运院士及其团队从1993年开始

深入研究工作,最终筛选合成出具有新化学结构的氟喹诺酮类抗菌药物——盐酸安妥沙星。

据杨玉社介绍,盐酸安妥沙星和现有药物相比,无论安全性还是疗效,特别是药物代谢特征都具有明显的优势。盐酸安妥沙星与细菌作用2小时~4小时,即可杀灭99%以上的细菌。其疗效优于现有氟喹诺酮类抗菌药物中的优良品种氧氟沙星和环丙沙星,毒性明显低于洛美沙星、司帕沙星、氟罗沙星、环丙沙星,几乎没有光毒性。并具有制造成本低、环境友好等优势,是老百姓用得起的新药和好药。(据新华社)

音乐可助早产儿进食

与正常婴儿相比,早产儿一般在哺乳、发育等方面都会出现诸多问题。加拿大一项最新研究发现,音乐可以帮助早产儿学会吮吸,还可以缓解他们接受手术时的疼痛感。

现在越来越多的医院在新生儿病房播放音乐,因为医生和父母都认为音乐对于婴儿有诸多益处。加拿大艾伯塔大学研究人员在新一期英国《小儿疾病文献》月刊上介绍说,他们对此前9项有关音乐与新生儿的医学研究成果进行了

系统分析,结果发现,音乐对于婴儿的生理、行为和减痛等都有益处,尤其是能尽快改善他们的吮吸能力。

研究人员说,自古以来,母亲们就一直低吟摇篮曲来哄婴儿入睡。如今,他们的研究表明,音乐可以作为“简单而低成本”的方式,来帮助早产儿更快学会自主吮吸,早日脱离新生儿特别护理,从而节约医疗开支。另外,早产儿在接受一些手术的过程中,音乐有助于减少他们的疼痛感。(据新华社)

《健康周刊》

舆论监督热线: 15039231323
13939258016

接受有关医风医德、食品、药品、保健品、化妆品等投诉。