

健康提醒

洗衣机竟成细菌污染源

近期,一则调查显示:大多数家庭对家电长时间使用积累的污垢危害知之甚少,对家居减污方式和相关专业清洁方法使用率也相当低。专家提醒,洗衣机、空调散热片、空调过滤网、饮水机内胆、冰箱内壁都是细菌污染高发区,建议定期清洁,以防“电器病”。

洗衣机内藏菌多多

专家分析,洗衣机水温是真菌生长适宜的温度,加之洗衣粉里有蛋白酶,为真菌生长的最好环境。洗涤水在洗衣机槽和内筒之间流动,脏水无法排尽,水垢、洗衣剂游离物、衣物纤维、人体有机物质等杂质就会黏附在内槽壁上,堆积出脏渍和污垢,滋生大量病菌,这样在洗衣服时就造成衣物洗涤时的“二次污染”。

针对家用全自动涡轮洗衣机污染情况抽样调查显示,大部分洗衣机摆放在通风不佳的地方或潮湿的卫生间内,这种环境会促使洗衣机内微生物的繁殖。通过对洗衣机内污垢取样细菌分析,发现洗衣机滚筒、桶槽缝隙的细菌超标率为 81.3%,总大肠菌群检出率为 100%,霉菌检出率为 60.2%。这些洗衣机中暗藏的细菌群会大量繁殖,产生包括大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、白色念珠菌等细菌,被污染的衣物接触人体,易引发各种皮肤病甚至妇科疾病。

家居清洁观念有待改变

调查显示,人们对于空调过滤网、饮水机内胆长时间使用易产生污染的知晓度较高,达到 87%,但对于空调散热片、洗衣机槽、微波炉内壁、冰箱内壁等家电长时间使用后产生的污染风险却知之甚少,知晓度仅为 13.3%,而对如何解决这些家电“污垢”问题的知晓度就更低,仅为不到 5%。

虽然有不少消费者有清洗洗衣机的意识及习惯,但只是采取简单的擦拭和打开盖子保持通风。有关专家表示,简单的擦拭和通风只能确保洗衣机内桶壁的清洁,无法清洁洗衣机槽内的细菌和污垢,建议消费者选用专业的清洁剂进行清洁,至少每 2~3 个月清洗一次洗衣机,在洗衣机使用频率较高的季节需要增加清洁的次数。(冯兰娟)

治疗腰椎间盘突出有哪些方法

归纳起来可分为保守治疗、外科手术治疗、微创介入治疗。

保守治疗:主要以牵引、推拿、理疗为主,对早期较轻或年老体弱之患者较为适用。**外科手术治疗:**适用于手术适应症者,但创伤大、合并症较多,且费用较高。**微创介入治疗:**最具有代表性的就是等离子射频,该方法具有创伤小、痛苦小、恢复快,治疗后不复发,对人体解剖结构的稳定性影响轻,其科学性、先进性和实用性等得到国内外一致公认,因而受到广泛推广和应用。

健康热线: 0394-8289718
13523100008
地址: 周口市八一中路军分区医院疼痛科

**纠正行业不正之风
人人有责**

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

发现以上情况,请及时拨打我们的有奖新闻热线!本报将派记者实地采访、落实情况,并为举报者保密。

新闻热线
13592220126 13592220031
13033905685 13526297566

你是中风高发人群吗?

我国每年新发脑中风患者达 150 万人,专家提醒六类中风高危人群要了解并留意中风的早期预警信号,其家人则要学会中风发生的家庭处理措施。

6 类人群尤须提防

以下 6 类人群是脑中风的高发人群——

- 1.老年人。2/3 的脑中风发生在 60 岁以上的人群,而且每增加 10 岁,发病率提高一倍。
- 2.有脑中风家族史的人。
- 3.伴有高血压、糖尿病、冠心病、高血脂等疾病的人。
- 4.高血压病人中,血压越高发生中风的机会越大,高血压病人发生中风的概率是血压正常者的 6 倍,大约 80%的脑出血病人是由高血压引起的。

血脂增高则是第二个发病的危险因素。血脂增高一方面使得血液黏稠度增加,血流缓慢,供应脑部的血流量减少。另一方面可加重主动硬化的程度。所以,动脉硬化的人群中,以发生脑梗死的多见。

糖尿病患者血液内糖含量增多也会使得血黏度和凝固性增高,易致脑血栓形成。糖尿病使脑中风的患病危险性提高 3.6 倍,尤其是多发性的脑梗死。

- 4.肥胖超重、有吸烟酗酒等不良生活习惯的人。
- 5.有血液病肾脏疾、脑血管畸形、脑动脉炎的人。
- 6.过度劳累、紧张抑郁也是促发脑中风的因素。

中风信号不可不知

如果出现下面其中的一种或几种症状,短暂反复发生时,要高度警惕,这有可能是脑卒中的预兆,要及时到医院治疗。

- 突然一只眼或双眼短暂发黑或视物模糊,看东西重影或伴有眩晕。
- 面部或肢体突然麻木、无力,尤其是一侧肢体麻木和无力,持物不稳,有时伴肌肉痉挛。
- 突然出现吐字不清,说话错乱甚至不能说话,或听不懂别人说话的意思。



- 突然眩晕,或伴有恶心呕吐、心慌、出汗等。
- 走路突然跌倒或者出现行走不稳,或伴有短时神志不清。
- 突发不明原因的剧烈头痛。

3 小时——救治的“黄金时间”

脑中风发生后,抢时间就等于抢生命,3 小时是救治的“黄金极限时间”,是抢救生命的关键。

脑中风发生后,在血流完全中断的缺血核心区,脑细胞在几分钟内就开始坏死。周围的缺血区,如果不及及时恢复血流,脑细胞在几个小时内就会不可逆转地走向死亡。

脑中风治疗特别强调抢救时机,正常脑组织在缺血 3 小时后就可能出现不可逆变化,6 小时后,则缺血脑细胞出现坏死。

缺血性脑中风患者 1 小时

内送医,有可能完全恢复。3 小时内送医,偏瘫患者有希望恢复自身身体功能。如果脑梗死病人在 3 小时内施以溶解血栓治疗,就可能在脑细胞没有出现完全梗死之前,恢复氧供和血供,从而恢复全部或部分功能,这是目前唯一行之有效的治疗方案。6 小时以后,缺血脑细胞就会坏死。

遗憾的是,脑中风患者在有效时间内送医的不足 3%,数量屈指可数。存活的卒中病人中,有 3/4 的人留有不同程度的残疾。

脑中风发生后,家人或朋友要冷静,迅速拨打 120 急救电话,将病人放平、仰卧,不要枕头,头面部偏向一侧(预防窒息);切忌给病人随便服药,因为脑中风有出血性和缺血性两种,在确诊前不能乱用药,以免加重病情。

(胡菁)

家庭医生

健康沐浴赶走秋冬皮肤痒

秋冬季节,气候以干燥为最主要的特征,那么在秋冬季节应该如何在保持肌肤清洁的同时护肤呢?皮肤专家教大家如何洗出一身健康肌肤。

混合性肤质——油脂少部位可不打沐浴乳

天天洗澡,洗澡打上沐浴液,是大部分人的习惯,但专家却建议,混合性肤质在秋冬季节,对于小腿等一些部位,基本不分泌油脂或油脂分泌比较少的地方,可以不打沐浴液。



大多数沐浴液中都含有一定的碱性成分,以帮助去除身体里的油脂和污垢。而小腿、前臂这些部位,大多情况下不怎么分泌油脂,或者分泌的油脂较少,所以对于这些部位应区别对待。在洗澡过程中,没必要每次都打沐浴液,只需用清水冲洗一下即可,或者可以隔次、少打一点。

干性肤质——减少洗澡次数、避免用太热的水

干性肤质在秋冬季不宜洗澡过多,即便是秋季刚刚到来、气温

不是很低的时候,也不能天天洗。否则皮肤的保护层被破坏后,皮肤更易感染。

干性肤质的皮肤跟油性肤质不一样,由于皮肤油脂少,比较干,如清洗太多,不仅对皮肤是一种刺激,而且容易损伤鳞状上皮细胞,使皮肤的自然“防御”功能降低,招致细菌、真菌入侵,引起疖肿、癣等皮肤病。其次,不用过热的水洗澡。干性肤质洗澡如果用较热的水,会让肌肤变得更干燥,出现发红甚至脱屑的现象,这样也不利于适应气候的变化。

油性肤质——秋冬季沐浴后也要涂润肤品

油性肤质洗澡用香皂、沐浴乳或是沐浴胶来洗通通可行,只要适合自己的肌肤。油性肤质在选择沐浴剂时空间其实也很大,现在市面上也都有专为油性肤质设计的产品,如含强调杀菌力消炎效果、调整肤质效果、具保湿效果等成分均可选择。

此外,与混合性、干性肤质一样,油性肤质在秋冬季浴后 5 分钟内,建议在全身适量地涂抹水性的含油多的润肤品。防止皮肤干燥起屑。

(陈学敏)

博爱孕育讲堂

炎症事小
生育事大

“我怀孕了!”周口博爱妇科医院 B 超室门外,小春接过检查单高兴不已。小春结婚 3 年一直没有怀孕,5 月 14 日在周口博爱妇科医院李巧玲主任的全方位检查后,确诊为输卵管阻塞引起的不孕。经过专家用 COOK 导丝疏通介入治疗输卵管后,回家待孕。检查结果显示,小春已经怀孕一个月,从疏通到怀孕用了不到 4 个月的时间。

多年忽略不管

小春今年 29 岁,住川汇区,已结婚 3 年。早在她 24 岁时,就常有一些妇科疾病的症状,比如瘙痒、白带异常、腰酸、下腹坠痛等,每次发作起来都异常难受。“好像一般女人都会有这些症状,所以一直没在意。”小春说。

小春的丈夫是家里的独子,公婆对孙子孙女的期盼可谓日思夜想。婚后,小春和丈夫就开始了怀孕计划,补身体,重营养,戒烟戒酒,生活饮食规律化。可是 1 年、2 年、3 年过去了,始终没有任何怀孕迹象。在乡下老家寻求了很多良方,也都一直没有动静。

认为炎症是小事,可宫颈炎却可致输卵管阻塞

眼见朋友同学的孩子都快上幼儿园了,自己却迟迟没有音讯,小春着急起来。5 月中旬终于下定决心,同丈夫一起来到了周口博爱妇科医院。不孕不育主任李巧玲对小春夫妻二人进行了同诊同查,最终发现,问题出在小春身上。

“小春不仅有严重的阴道炎、中度宫颈糜烂,白带也不正常。作为女人,有这么多问题,自己都不警觉,真的不应该,”李主任感叹到。随后,李主任确诊小春是炎症引起的输卵管阻塞。

六成不孕都因输卵管阻塞引起

据李主任介绍,近年来的临床实践表明,女性生殖器官的粘连阻塞等疾患,已成为女性不孕最常见的原因之一。如输卵管阻塞就约占整个不孕的 60%~70%;宫腔粘连约占 10%。这些看似简单却易被忽视的病因,不孕夫妇要特别注意。

近年来,由于人流、宫腔感染、子宫内膜异位等疾病不断增加,各种炎症引起输卵管粘连和阻塞也十分常见。一旦发生输卵管阻塞,即使卵子已经受精,也无法进入子宫,便不能受孕,如果停留在输卵管内发育,则可能成为危险的宫外孕。由此可见,输卵管阻塞对已婚待孕妇女的危害是不可小视的。

宫腹腔镜+美国 COOK 导丝,解决不孕难题

周口博爱妇科医院引进的美国最新一代 COOK 导丝疏通介入术,在宫腹腔镜可视状态下进行操作,医生能清楚直观地看到输卵管的疏通情况,具有疏通治疗和检查的作用,手术时间短,患者的创伤也很小,在很大程度上减轻了患者的痛苦。

送子千万家·和谐全社会
博爱送子大行动

行动一: 不孕不育检查治疗费用减免 50%

行动二: 德国宫腹腔镜、美国 COOK 导丝手术费直接减免 1300 元

让有家的地方就有孩子,送子热线:0394-8366555

周口博爱妇科医院 | 博爱

健康热线:0394-8366555 00:00-24:00

院址:周口市黄地路(原车站路)中段路南
乘车路线:乘 3、4 路车到黄地路口下车步行 100 米;1、7、10、13 路车到陈州口下车步行 200 米

新农合定点医院