

酷暑难挡 几类疾病要当心



近期的气温依旧高得让人望而却步。在这样的天气中,防暑降温显然还是保健养生的重中之重。面对难挡的酷暑天气,市民们需要提防几类突出病症。

脑中风、心肌梗死威胁老年人
专家表示,夏季气温高,体液过多地消耗,是导致老人心脑血管疾病发生的一个重要原因。最常见的是血液流速缓慢,易造成血压升高,致使脑血管破裂出血或血栓性脑中风、心肌梗死等,甚至因失水过多,引起体内酸碱度不平衡造成的中毒反应,这些疾病都易危及生命。

专家给老年朋友提出了度夏建议:首先要生活在清凉的环境里,及时开门窗通风,使空气对流,保持室内空气新鲜;其次天气炎热出汗多,要及时补充水分,多喝白开水;再者饮食要清淡、低盐,不食油腻、辛辣食物。此外,还需合理安排好家务,注意劳逸结合,保证夜间睡眠和午休。盛夏的午睡,对老人非常重要。午睡时间不宜太长,太长会影响心脑血管供血不足;太短疲劳得不到恢复,午睡1小时左右为佳。要避免情绪波动,不看刺激性电视,不长时间坐在麻将桌上。

警惕“气温骤升综合症”
入夏以来,随着气温骤然升高,有许多不同年龄层次的人都感到身体不适,主要表现为心情烦躁、注意力不集中和记忆力减退等症状。而类似于这样的病症就被称为“气温骤升综合症”。
专家解释说,由于高温会引起人体出汗过多,体内水和电解质平衡失调,进而影响情绪和心理。对此,专家提醒各位,随着气温的骤然升高,正确的方法是减缓外界环境对人体的刺激,增强自控能力,保持平和心态。平时尽量压缩外出活动时间和减少剧烈活动量,适当调节好休息时间;在做户外活动时,要注意戴好凉帽或遮阳伞,防止烈日对头部的

的直接照射;要注意多饮水,补充身体水分,使身体保持足够的水分。在心理上要增强自我控制能力,对于因烦躁引起的易怒,要学会心理暗示,调节好气温骤然升高对心理带来的影响。

气温升高 脚病不断
天气炎热,这病症居然也跑到了脚上。专家介绍,这几日因脚气难忍抓破了脚,从而引起感染前来就医的人员络绎不绝。
专家告诉记者,脚气虽然不是大病,但因为奇痒难忍,人们很容易抓破趾间较嫩的皮肤。一旦皮肤创口打开,会有一种叫做链球菌或葡萄球菌的细菌乘机钻进去,沿淋巴管上行,造成局部的炎症和不适,在足背和小腿可看到红颜色的斑,也叫淋巴管炎。
专家提醒大家要注意保持足部皮肤的干燥,有汗脚且脚趾缝较紧的人,平时可以用卫生纸巾夹在脚趾间,且不宜穿皮鞋和化纤质地的袜子。同时还要避免家庭交叉感染,要对日常生活物品进行彻底消毒。袜子、毛巾、床单和被罩等个人生活用具混在一起洗涤而没有消毒,可造成病菌传播。有脚气患者的家庭,洗涤衣物、刷鞋时一定要分开,且使用消毒水或者每次将毛巾、袜子等煮沸10分钟,再进行晾晒。
(苗露)

洗涤用品中的荧光剂会致癌吗

现在市面上的清洁用品中有很大一部分都含有荧光剂,洗衣液就是一个非常典型的例子。之前“中国打假第一人”王海曾在微博上指出,由杨澜代言的蓝月亮洗衣液被检测出含有致癌物质荧光增白剂,一时间在微博上掀起轩然大波,不少人都改用肥皂来洗衣服。
中国洗涤用品工业协会在事件发生后作出了声明,称符合行业标准所规定使用的荧光增白剂还是安全可靠的,不会对人体和环境造成负面影响。即便如此,消费者们还是无法完全放心,荧光剂的致癌风险是不是依旧存在呢?
记者查阅了相关资料,发现荧光增白剂也叫做光学增白剂,它是一种具有很高量子效率的化合物,在百万至十万分之一量级即可对白色或白色的基质有效地增白。荧光剂能够有效地弥补白色物质因蓝光缺损而造成的泛黄,在视觉上显著提高白色物质的白度以及亮度,现已广泛应用于纺织品、纸张、塑料、涂料等领域。
“荧光剂作为化学用品,本身会有潜在的致癌风险。虽然洗衣液和洗

衣粉中的荧光剂经过稀释和清水漂洗后残留量不多,也相对难以被人体皮肤所吸收,但贴身衣物和婴幼儿的衣物还是需要特别留心,最好选用不含荧光剂的洗涤用品。”专家表示,中国洗涤用品工业协会发表的声明有其科学依据,不过不一定适用于每个人。
协会的检测报告显示,衣物洗涤剂中加入的荧光增白剂,急性毒性和长期毒性都很低,不会在人体内蓄积,在环境中也能够降解,总体来说是安全的。专家提示,由于每个人的个体情况都不一样,洗衣液中加入的“微量”荧光剂也无法完全确定其用量,且除却洗衣粉、洗衣液,人们在生活中接触到荧光剂的机会还是很多的(如笔记本、纸杯等),日积月累难免会有致癌隐患。
结论:在选择洗衣液和洗衣粉时应尽量选择不含荧光剂的种类,手洗衣物时最好能戴上手套予以保护。衣服要尽量用清水漂洗干净,残留在衣物上的荧光剂成分即便未必致癌,也有可能溶解于汗液之后对皮肤产生刺激,从而引发过敏及发痒。

(露露)



泡豆水打豆浆护心降脂



一般来说,把豆子提前浸泡8~12个小时,制成的豆浆味道更香浓,口感也更细腻。问题是,豆子、粗粮等泡过之后,浸泡水往往会变得浑浊。这样的水要不要扔掉呢?
从口感上来说,去掉泡豆、泡米水可以改善口感。因为粗粮、豆类浸泡后,表皮中的植酸、单宁、草酸、花青素、类黄酮类等会溶出,而这些物质或多或少有一定的涩味,去掉会更爽口。此外,上述成分可能会妨碍钙、铁、锌等元素的吸收,不适合贫血、缺锌、消化不良、身体瘦弱的人食用。
但是,对高血脂、糖尿病、肥胖症等“三高”人

群来说,扔掉浸泡水就弊大于利了。因为泡豆水溶出的物质属于抗营养成分,有一定的保健效果。比如植酸和单宁,能在一定程度上降低血糖和血脂的上升速度,它们和花青素、类黄酮等都是强力的抗氧化物质,能减少患癌症和心脏病的风险。
因此,浸泡水是否保留要因因人而异,如果能接受淡淡的涩味,消化吸收功能良好,甚至还有“三高”,那么不妨保留下来;如果苛求口味,或者有肾结石等问题,则最好倒掉。

(范志红)



血液供应价格 成本构成

医疗机构对公民临床用血的收费包括血站血液供应价格和医院配血费两部分。《中华人民共和国献血法》规定,我国实行无偿献血制度,公民临床用血时只需要支付血液采集、储存、分离、检验等费用。这个费用成本收费,即血站血液供应价格。卫生部和国家发展改革委员会于2005年发布的公民临床用血收费标准规定,血站向医疗机构供应血液的价格包括血站采集、储存、分离、检验的费用,其中,全血供应价格全国统一为200毫升220元,其他新增血液项目和收费标准由各省、各治区、直辖市卫生行政部门会同同级价格主管部门根据当地的实际情况制定和公布。血液供应价格成本主要来自以下环节。

- 1.血液采集。采集血液由国家认定的具备采血资质的医务人员按照采血技术规范进行,用于采集血液的血袋等材料都有严格的质量标准,所有与血液接触的用具都是一次性的,用后集中销毁。采血前还要对献血者免费体检。
- 2.血液检测。采集的血液由血站按国家规定的标准对每一个检测项目用两种试剂,经两批人员检测两次合格后才能用于临床,以保证用血安全。
- 3.血液分离。用设备或手工把血液分离为不同成分,如红细胞、血浆等。
- 4.血液储存。一袋血液从采集到医院输给患者,整个过程要在冷链的条件下储存,才能保障血液质量。

(申飞)

早睡 1 小时 血压好



如果你因为缺觉引起血压升高,那么,只要每天晚上提前1个小时上床睡觉,就能预防高血压。近日发表在《睡眠研究期刊》上的研究结果显示,美国哈佛大学的研究发现,出现高血压早期迹象的病人,如果每晚能早就寝1个小时,持续6周后他们的血压值就可能恢复到正常。
这项最新研究首次证实血压水平仅仅通过增加睡眠时间就能得到控制。研究要求一部分志愿者每晚比原来的就寝时间提前1个小时,其余的人仍然坚持原来的就寝时间。志愿者身上佩戴了监测仪以进行全天候的血压测量,并接受了血液和尿液的常规检查。
研究发现,睡眠时间过少会影响人体处理压力激素的能力,从而导致血压升高。因此,延长睡眠时间可作为一种治疗高血压的常规疗法。

(杨静)