

春节前后天气以阴冷为主 科学预防健康过冬

据气象台分析,春节期间乐清的天气将是阴雨模式,冷天里,心脑血管、呼吸道疾病等就会热起来了,稍不留神就会找上门。

心脑血管疾病

心脑血管疾病在冬季发病的概率比其他季节要高出2至3倍。冬季气候寒冷,血管弹性降低,人体需氧量增加,为了维持正常体温,血管收缩、血压增高,心脏的负荷也会随之增大,容易诱发心脑血管疾病。

专家支招:有冠心病、心肌梗塞等病史的老人,外出时最好能随身携带硝酸甘油、速效救心丸等药物,若出现突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木、胸闷、心悸等症状,请及时拨打120,以免延误病情。

合理饮食,少吃三高食物。适当运动,增强心血管功能。每天可做30分钟的有氧运动,如快步走、慢跑等,但在锻炼时不要运动过猛。天冷时应尽量减少晨练,最好在上午10时以后锻炼。若老人有高血压或冠心病,建议以慢走为最佳。避免疲劳紧张,保持平和心态。情绪激动是心脑血管病的大忌,建议老年朋友们保持平和淡泊的心态。

呼吸道疾病

冬季是感冒、哮喘、支气管炎、肺炎的多发期。小孩抵抗能力弱,老人机体开始衰退,心肺功能下降,容易被呼吸道疾病盯梢。很多家庭习惯闭门关窗吹空调,如果室内湿度太低,人体就容易出现口唇干燥、咽喉肿痛、咳嗽等症状,久拖不治,很可能会诱发上呼吸道感染。干燥的环境,还会加重慢阻肺、哮喘、肺气肿等患者的病情。

专家支招:有呼吸道感染、慢阻肺、哮喘、肺气肿等病的老人,要注意保暖,尤其是头、颈部、手、足等部位。外出时备一件外套,便于随时使用。保持室内空气新鲜,经常开窗通风。每次通风时间不宜过长,以15至30分钟为宜。如果家中有暖气或空调,最好能使用加湿器,使用时间要根据具体湿度而定。

胃肠道疾病

患有胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎的市民,到了冬季,特别容易旧病复发。这是因为寒冷刺激,胃肠调节功能容易发生紊乱,胃酸分泌增多,进而刺激胃黏膜或溃疡面,使胃产生痉挛性收缩,造成胃自身缺血、缺氧,从而导致胃病复发。

专家支招:不要吃过冷、过烫、过硬、过辣、过粘的食物,切忌暴饮暴食,可多吃些新鲜水果和蔬菜,少吃含高脂肪、高胆固醇的动物内脏及肥肉、奶油、油炸食品,尽量不吃油煎荷包蛋,以免诱发胆绞痛。

要特别注意胃部保暖,胃病患者一旦遇到突发剧烈腹痛,不应马上服止痛药,像一些解热镇痛类药物及激素类药物等,久服会损伤胃黏膜,导致糜烂性胃炎、出血性胃炎以及胃溃疡发生。吃

药前要先分清其性质,最好能在医生的指导下进行。

一氧化碳中毒

天气变冷,加上近日阴雨连绵,一氧化碳中毒进入高发期。在不通风的房间里生炉子,或使用橡胶管已经老化的煤气管道,用完后没有拧紧煤气开关,通风不好、洗澡时间长等,都易发生煤气中毒。此外,在没有行驶的汽车里长时间开暖气,也会特别容易中毒。

专家支招:一旦发生一氧化碳中毒,应立即打开房间所有门窗,关掉煤气开关,不能开灯、打开抽油烟机,因为按动开关可能会产生电火花,引起爆炸。将中毒者移至空气新鲜处,松开衣领,注意保暖,密切观察其意识状态。有呕吐现象的患者,请将其头转向一侧,抠出口腔内呕吐物,并对呼吸、心跳停止者应立即进行心肺复苏。

在发生一氧化碳中毒事件时,应及早拨打120急救电话,说清病人伤势或发病的主要表现、事故发生的地点等,并留下与现场联络的电话号码,以便急救人员与现场联络指导自救。

(本报综合)



新衣服不洗就穿会得癌症吗

丁超

农历新年又是新衣服买买买的季节,那新衣服上会不会残留甲醛?残留量会不会致癌?本文为你解答这些疑惑。

新衣服上真的有甲醛吗

衣服在加工过程中是离不开甲醛的,它们往往被用来除皱、保色、防腐。因此,新衣服会有甲醛残留再正常不过了。

2014年央视一则报道显示,国内至少有十多个知名品牌的服装中甲醛超标,其中有的品牌服饰超标高达40%以上。

甲醛真的会让人致癌吗?

2004年,美国国家职业安全与健康研究所做了另一项研究,跟踪调查11309名在服装厂工作超过3月的工人,发现甲醛的接触与白血病的风险正相关。

2004年,世界卫生组织下属的国际癌症研究机构将甲醛列为1类致癌物,与吸烟同级别。

穿未洗的新衣服会致癌吗?

关于甲醛致癌的研究汗牛充栋,但基本都集中在职业暴露,目前还没人研究过穿新衣服会不会致癌。

穿新衣服导致甲醛暴露的浓度和时间,没法跟高浓度、长期的职业暴露相比。因此可以推测,穿未洗新衣服的致癌风险是很低的。

新衣服不洗就穿,虽然致癌的风险很低,甲醛导致的短期危害却不容忽视。好在甲醛很不稳定、容易挥发、且溶于水,所以穿前彻底地洗一遍新衣服还是很有必要的,特别是与身体密切接触的内衣内裤、儿童服装。简单的清洗,就完全能够避免接触残留在衣服上的甲醛。对于不能水洗的衣服,在通风的地方晾晒数日,同样可以达到去除甲醛的效果。

六种食物保护女性乳房疾病

健康 保健坊

近日,意大利健康 刊载文章指出,有九成女性患有乳腺疾病,这多是由于女性激素水平紊乱,刺激乳腺腺体所致。保护乳房,除了注意调整自己的心态和情绪外,多吃一些好食物,也可以帮助患者摆脱烦恼。

大豆。豆制品中含有异黄酮,这种物质能够降低女性体内的雌激素水平,减少乳房不适。

菌类。银耳、黑木耳、香菇等食物,是天然的生物反应调节剂,能增强免疫力,有较强的防癌作用。

海带。含有大量的碘,可调整内分泌,降低女性患乳腺增生的风险,甚至具有辅助治疗的作用。

坚果、种子类食物。包括含卵磷脂的黄豆、花生等。它们都含有大量的抗

氧化剂和维生素E,既抗癌又让乳房组织更富有弹性。

鱼类及海产品。富含人体必需的微量元素,有保护乳腺的作用。

牛奶及乳制品。含有丰富的蛋白质和钙质,可预防乳房炎症。(李兴华)



本栏目由乐清兴华外科诊所协办



扫一扫 关注 乐报乐健康

只要您扫一扫,乐报乐健康 微信公众号二维码加以关注,就可以接收各种健康养生资讯与本地医疗卫生的最新信息啦!

做几道选择题 千元广告位免费送给您!

乐清日报2016用户体验调查问卷

亲爱的朋友,感谢您在百忙之中关注这份调查问卷!您的意见对您只需回答几个简单的问题,完整填写这份调查问卷,就可以免在《乐清日报》刊登3.5 6厘米广告1次,或即将推出的生活周刊相框填好了问卷,您可以以下方方式交给我们:1.邮寄或送至乐清市伯!2.传真至0577-61600931;3.手机拍摄,发送至中国乐清网微信(yq;回。请在2016年2月15日前递交;您需要使用广告位的时候,只要告商铺开业、店庆、优惠、乔迁等消费类广告,或个人生日、升学、结婚12月31日前使用。不可叠加使用,相同内容只能使用一次)。



中国乐清网微信

- 您平时看《乐清日报》吗?
A、每天都看 B、经常看 C、偶尔看 D、从来不看
- 如果您不看《乐清日报》,为什么?
A、内容没吸引力 B、版面不美观 C、不知道哪里可以订 D、其他 (请详细说明)
- 如果您看《乐清日报》,您获得《乐清日报》的方式:
A、自费订阅 B、公费订阅 C、向他人借阅 D、网上阅读电子版 E、其他 (请详细说明)
- 您对《乐清日报》的总体评价:
A、非常好 B、好 C、一般 D、差
- 您阅读《乐清日报》主要是为了:(可多选)
A、了解乐清本地新闻 B、获知各类生活及服务信息 C、日常休闲消遣 D、其他 (请详细说明)
- 您认为《乐清日报》目前的版式:
A、整体比较鲜活,有自身风格 B、还可以,中规中矩 C、比较凌乱,风格不突出 D、不好看,缺乏自身风格。
- 《乐清日报》现有主要版面中,您最喜欢哪些版面?(可多选)
A、要闻 B、城事 C、街坊 D、评论 E、财富 F、天下 G、时政 H、其他

- (请详细说明)
- 您认为《乐清日报》最需要改进的方面是:(可多选)
A、新闻缺乏看点 B、独家报道太少 C、文风不够生动 D、内容缺少实用性 E、图片缺乏冲击力 F、信息量少,版面太少 G、版面设计不美观 H、其他 (请详细说明)
- 您参加过乐清日报主办的活动吗?是哪个活动?
A、参加过,活动是 (请详细说明) B、想参加,但没时间 C、活动没意思,不想参加 D、不知道乐清日报有什么活动
- 您希望接下来乐清日报多组织哪方面的活动?(可多选)
A、少儿类 B、传统民俗类 C、风尚时尚类 D、吃喝休闲类 D、其他 (请详细说明)
- 我们刚刚出版了《乐清日报2016迎春新刊》,今后如果我们继续出版类似的免费刊物,您的态度是:
A、会喜欢看,有可能还会花钱做广告 B、会喜欢看,但不会花钱做广告 C、作为商家,不会做广告,但会考虑其他合作方式 D、没兴趣 E、其他 (请详细说明)
- 您觉得《乐清日报》如果要办得更好,需要做哪些努力?

您的个人资料
姓名: 性别: 年龄:
职业: 手机:
如果您希望今后收到我们的免费刊物,请留下您的地址:
(因条件限制,部分地区可能无法送达)

再次感谢您的参与!

乐清日报社
2016年1月