

本周谨防 感冒和腹泻

医生提醒市民,近日气温变化较大,市民要谨防感冒和腹泻。

初夏时节,气温还不是很稳定,可能前一天还是艳阳天,一些怕热的市民用上了空调和凉席,第二天就降温了,使人很容易感冒、发热等。建议市民不要急着使用空调和凉席,等气温升高稳定后再用也不迟。

入夏后人们的饮食比较随意,尤其喜欢吃生冷食物,如西瓜、冷饮等,但要注意不能吃过多的生冷食物,防止损伤肠胃,引发腹泻。有时,腹泻也会引发感冒、发热。

此外,一些高血压患者要及时增减衣服,防止天气变化引起血压波动,同时还要注意保证充足的睡眠,不能劳累过度。如果高血压患者的血压出现变化,要注意勤观察,一旦出现不适症状要及时到医院就诊。
(洛洛)

端午节将至

健康吃粽子

随着端午节的临近,各种各样的粽子吸引着市民,肉馅的、水果馅的、果酱馅的、枣馅的、栗子馅的,琳琅满目,让人不知吃哪种才好,也不知道吃多少才够。其实吃粽子也有很多讲究,和日常健康息息相关,让我们健康吃粽子,过一个健康快乐的端午节。

味道虽美忌多食

粽子大都是用糯米做成的,黏度高、不易消化,且缺乏纤维质,含过多的脂肪、盐、糖。例如一个普通的咸肉粽子,含米量相当于一至一碗半(小碗)米饭的量,热量约为400-500卡路里。因此,专家建议,吃粽子,女性一天最好不要超过3个,男性最好不要超过5个。吃粽子的同时,搭配蔬菜、水果可帮助肠胃蠕动,而且可以避免因吃粽子引起的肠胃消化不良。

此外,睡前两小时最好别吃粽子;吃粽子后,不要再吃含水量很多的寒性瓜果,比如西瓜,以免造成腹泻或腹痛。

除此之外,专家还建议一些人最好别吃或少吃粽子。如:

心血管病患者:粽子的品种繁多,其中肉粽子和猪油豆沙粽子所含脂肪多,属油腻食品。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了,可增加血液黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度,诱发心绞痛和心肌梗死。

老人和儿童:粽子多用糯米制成,黏性大,老人和儿童若过量进食,极易造成消化不良,以及由此产生胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。

胃病、肠道病患者:粽子蒸熟后会释放一种胶性物质,吃后会增加消化酶分泌的负荷。

糖尿病患者:粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等,吃时通常还要加糖,如果不加节制,就会损害胰岛功能,引起患者血糖和尿糖迅速上升,加重病情,甚至出现昏迷、中毒症状。
(本报综合)

夏季市民喜欢饮料瓶装饮用水

专业人士提醒:不是所有饮料瓶

都可循环使用

□晚报记者 牛思光 文/图

本报讯 据媒体报道含双酚 A 奶瓶 9 月份将退出市场,在市民中引起很大反响,同时一些市民对其他塑料瓶也产生疑虑。一位市民表示:“平时喝完矿泉水、红茶、乳饮品后,用空瓶子装水很方便。这些瓶子也是塑料的,不知使用起来是否安全?”

记者调查发现,把用过的饮料瓶拿来重新利用的市民还真不少。这类现象尤其在学校里较多,很多学生用使用过的饮料瓶携带饮用水。记者咨询相关业内人士,这种饮料瓶虽然可以循环使用,但是并不是所有的饮料瓶都能反复使用。

塑料瓶反复使用很常见

“听说孩子经常喝矿泉水对胃不好,容易引起胃痛,可是孩子又不愿意带水杯,我就用矿泉水瓶给孩子装白开水喝,即使孩子不小心把瓶子丢了也无所谓,我觉得这样挺方便。”昨日,在七一一路二小送孩子的刘女士告诉记者。

“有的饮料瓶子很结实,当废品卖很可惜,我有时候会用来装一些调料。”一位退休的大妈向记者介绍她怎么使用用过的饮料瓶。这位大妈介绍说:“像干辣椒、花椒、大料等调料保存时怕潮,一些饮料瓶容量大,瓶口也很大,拧紧

点儿就不会进空气,我用起来挺方便。”

记者调查发现,普通矿泉水瓶子质地较软,市民使用的并不多。一些如脉动、冰红茶、尖叫等饮料瓶质地较硬,市民喜欢用它们盛白开水和一些食品。外壳越漂亮、质地又较硬的饮料瓶使用的人就越多。

不是所有饮料瓶都可循环使用

对这些饮料瓶怎么样才能合理利用,又不会对人体产生危害,记者咨询了业内人士。据业内人士介绍,并不是所有饮料瓶都可循环使用,能否反复使用取决于制造瓶子的材料,这才是饮料瓶是否能够重

复使用的关键因素。

据介绍,饮料瓶是否可以循环使用,有一个很简单的分辨办法,饮料瓶底部都有一个三角标志,三角标志中不同的数字代表不同的材质。如标有数字 2 的塑料瓶子尽量不要长期使用,标有 6 的方便面塑料盒不要装酸性饮料。

如图中三角形内的“1”代表材质是聚对苯二甲酸乙二醇酯。一般的矿泉水瓶、碳酸饮料瓶、功能饮料瓶使用的都是这种材质。使用这种饮料瓶的市民需要注意了,这种瓶子不能盛摄氏 70 度以上的热水,否则瓶子会释放出致癌物质,装一些凉开水还是安全的。



如果塑料瓶的底部标注着“7”,这类材料是树脂混合材料,这类杯子和瓶子用于制作的水壶、太空杯,使用时避免盛装热水或者避免阳光直射,否则会释放出有毒物质。

——相关链接——

瓶底数字代表的意思

“1”代表聚对苯二甲酸乙二醇酯:一般用于矿泉水瓶、碳酸饮料瓶。装高温液体时易变形,长时间重复使用可能会释放出致癌物质。

“2”代表高密度聚乙烯:用于清洁用品、沐浴产品,尽量不要长期使用。

“3”代表聚氯乙烯:目前很少用于食品包装,遇高温时容易产生有害物质。

“4”代表低密度聚乙烯:用于保鲜膜、塑料膜等。遇到 110°C 高温时会出现热熔现象,容易产生有害物质。

“5”代表聚丙烯:用于微波炉餐盒,可以放进微波炉加热。

“6”代表聚苯乙烯:用于碗装泡面盒、快餐盒,不能放进微波炉中加热,不能装强酸、强碱性物质。

“7”代表其他类:用于水壶、水杯、奶瓶,使用时勿加热,尽量不要把这种瓶子放在阳光下。



关爱低视力患者 提高康复质量

6月6日是第十六个全国“爱眼日”。5月17日,国家卫生部医政司发出了《关于开展2011年全国“爱眼日”活动的通知》,把2011年全国“爱眼日”主题定为“关爱低视力患者,提高康复质量”。

通知指出,“爱眼日”活动期间,要组织动员医疗机构、防治盲工作者和眼科医务人员深入城市社区、农村和乡镇,开展义诊和健康咨询活动,为群众提供眼保健服务,普及低视力防治知识,帮助低视力患者掌握正确的治疗和康复方法,培养群众良好的用眼习惯,降低眼病发病率和致盲率。
(健闻)

制图 寇博

太康积极开展“健康快车”光明行活动

□记者 史书杰 通讯员 袁达

本报讯 近日,为认真贯彻落实周口市人民政府《健康快车河南周口光明行活动实施方案》,太康县卫生局严格按照卫生部“健康快车”光明行活动要求,坚持属地管理、分步实施、安全有序、稳步推进的原则,真正把好事办实、实事办好,让广大白内障患者真正享受到党和政府的温暖。

一是加强组织领导。为确保召集、接送白内障病人安全有序进行,该县卫生局成立领导小组,领导小组下设办公室,办公室设在该县卫生局医政股,负责办理“健康快车”周口行活动具体事务。为做好术前各项准备工作,该局党组多次召开会议进行研究部署。制订了《太康县“健康快车”光明行活动白内障患者接送及上车方案》,并召开各乡镇卫生院及相关人员参加的专题会议,将

方案下发到各单位。

二是精心组织实施。该县成人中专附属医院为该县 23 个乡镇 726 名白内障患者进行了初步筛查,初筛符合条件 301 人。各医院实行属地管理,专人负责。各医院指定一名副院长和一名专职医护人员负责,认真做好该县白内障患者赴周口手术的召集、接送和上车工作,加强环节管理,实行无缝隙接送。凡需赴周手术的患者,各单位负责提前三天

通知患者集合的时间和地点,告知病人相关准备事项,并将本乡镇手术病人按照手术排序时间,分别由各乡镇卫生院送到周口市指定眼科医院。

三是加强联络沟通。各乡镇专职负责人加强与该县卫生局专职负责人的信息沟通与联络,遇到问题及时沟通协调。在病人转送过程中,专职负责人要全程陪同。

四是严格责任追究。该县对于重视不够、组织不力、不能按计划完成患者接送任务或其他原因影响手术进程的单位,进行通报批评,并追究单位主要领导和专职人员的责任。

天久康 致力医药健康领域40年

更专业 更健康

周口天久康药业

河南省医药行业龙头企业