

新民晚报

康健园 / 保健

为呼吸道疾病预防“把关”

临近年底,寒冬裹挟着冷空气频繁造访申城,上呼吸道感染、老慢支、哮喘、肺间质病等呼吸道疾病的发病率节节攀升,其中重症者和病情加重者的比例上升明显。日前复旦大学附属华山医院

呼吸科主任金先桥教授在华山医院北院“冬季呼吸病防治”咨询活动现场指出,老人和孩子尤其要注意防止呼吸道疾病加重和复发,在预防对策方面一定要方式方法得当。

口罩经常更换

近日持续雾霾天气,口罩成为人们出门的必需品。金先桥教授在评价口罩的作用时认为,戴口罩是预防呼吸道传染病的方法之一,保暖和防尘是两大主要作用。他建议,口罩至少要一天一换,在外奔波时间久的人,口罩要换得更勤快一点,几个小时就该更换一次。实验表明,N95口罩的过滤效果值得肯定。然而,普通市民使用专业医用口罩不太实际,N95口罩质感较硬,透气性差,呼吸起来较不通畅,长时间佩戴容易出现缺氧症状。老年人和心血管疾病的人尤其要避免佩戴,以免

呼吸困难导致头昏。

适时开窗通风

天寒偏逢雾霾,以致很多人会紧闭门窗。金教授指出,完全不开窗通风是矫枉过正了。空气流通才能将致病菌、病毒带走,保持空气的清新,常年密闭则会使空气更为浑浊,患上呼吸道疾病的概率则会更高。当然,开窗通风也要讲究适时,雾霾较大时要尽量关窗。雾霾过了之后,最好还是通风,要注意人不能迎风受寒。金教授建议,上班前把窗户打开通风,下班回来后关窗。或者给房间轮流通风,给一间房通风的时候,人可以到另一间房休息,然后再交换。

除了给自己的居室开窗通风之外,开车族也要给自己的爱车透透气。冬天人们开车不开窗,开空调,空调的过滤网上会积攒很多粉尘。这样一不开窗,二不清洗空调过滤网,小小的汽车空间里就会含有大量的致病菌,对呼吸道的健康肯定是非常不利的。所以开车的时候最好留一点缝隙,以及每天给汽车通风。

改良居家环境

少出门多在家里待着,是否能减少对呼吸道的不良刺激呢?也不尽然。金教授解释,如今的居家装潢丰富多彩,厨卫用品含有的化工成分多种多样,其中隐藏着看不见

的呼吸道不良刺激物,容易诱发咳嗽或哮喘。他建议,居家环境要简约,家具要简洁,不要过度装修,从而减少被污染的机会。在家做饭时多蒸煮,少煎炸烤炒。当食用油加热到250℃时,会出现大量油烟气,对呼吸道敏感者也会造成不良刺激。炒菜时尽可能控制油温不超过200℃,以油锅冒烟为限。

金教授从温差、粉尘、气体这三类常见过敏原入手总结了冬季预防哮喘的主要方法。首先,针对于温差。寒冷的季节第一就是要做到保暖防寒,哮喘患者在出门时时候一定要把自己包裹厚实,戴上口罩、围巾、帽子,以免室内外温差给气道强烈的

刺激。建议哮喘患者最好在室内运动,或者在运动的时候佩戴戴口罩。

其次,粉尘。哮喘患者的居室一定要保持整洁干净,被褥床垫经常清洗、更换、晾晒。空调一定要常常清洗。另外,哮喘患者不要养狗、养猫。不少患者即便是疾病复发,也一定要在家养这类长毛宠物,这是非常不利的,治疗效果也会大打折扣。

第三,气体。某些刺激性气味也会导致支气管痉挛,哮喘患者应该避免去新装修的房间、避免处于油烟味重的地方。

冬季还很漫长,照顾好自己和家人的健康,从每个细节做起,从减少呼吸道疾病的发生开始。

乔阅

银屑病病患者冬季多补水

每到冬季,在皮肤病门诊中,银屑病的就诊率和复发率都会出现一个小高峰。虽然银屑病病因不明,季节性特征不强,但是天气寒冷,环境相对比较干燥,患者皮肤水分流失加快,仍易导致冬天银屑病高发和复发,因此,病人要格外注意补水。另外,银屑病患者的衣着,包括内衣,都尽可能选择柔软、天然、全棉的最好,避免过于紧身的保暖衣物刺激皮肤,导致症状加重。

银屑病俗称“牛皮癣”。据不完全统计,全世界约有1.25亿人受到银屑病的困扰,银屑病虽然不具有传染性,完全不必刻意避免和其他人的肢体接触,但对患者却造成了身心双重负担。银屑病的病因尚不清楚,但是很多因素都与银屑病及其发作有关。它是遗传性疾病,也

就是说,如果家族中有银屑病患者,那患病

的风险就会增加。正因如此,银屑病治疗的关键在于怎么治好病,如何减轻疾病可能带来的不良影响。各种治疗方式见效的时间都不同。如果找到了合适的局部治疗,通常1-2周后病情就可以改善,这就要和医生讨论最适合自己的治疗方法了。

为了让众多银屑病患者正确认识和了解疾病,走出治疗上的误区,认识护理在银屑病治疗中的重要性,12月19日下午2时至5时,在上海第十人民医院外科大楼一楼大厅,皮肤科史玉玲主任将针对银屑病患者日常护理的重点和需要注意的各种问题,做题为“防患未然,积极护理银屑病”知识讲座,并开展咨询。欢迎银屑病患者参与。

余飞

自制豆浆需防“假沸”

寒冬,来一杯热腾腾的豆浆,暖身暖心护健康。现在,许多家庭都喜欢在家里自己制作豆浆,需要注意的是:自制豆浆一定要煮熟、煮透,不然就会出现中毒现象。通常,锅内豆浆出现泡沫沸腾时,温度只有80℃-90℃,这种温度尚不能将豆浆内的毒素完全破坏。此时应减小火力,以免豆浆溢出,再继续煮沸5-10分钟后,才能将豆浆内的有毒物质彻底破坏,这时就能放心饮用了。此外,豆浆经煮沸后还可提高其中大豆蛋白的营养价值。

自制豆浆还应注意自身手的卫生;操作的卫生;豆子、水、器具的卫生;做出的豆浆最好2小时内喝完,尽量现做现喝,对于新鲜度

没把握的最好别喝。好豆浆应该有股馥郁的豆香味,浓度高,略凉时表面有一层油皮,口感爽滑;劣质豆浆稀淡,有的使用添加剂和面粉来增强浓度,营养含量低,口感不好。

另外,不能空腹饮用豆浆,喝豆浆时最好吃些馒头、面包等淀粉类食品,既达到膳食平衡,还可以避免豆浆冲淡胃液,影响身体对营养素的吸收利用,空腹时豆浆中的蛋白质大多会在体内转化为热量而消耗掉,不能充分起到补益作用。为防止过多喝豆浆引起蛋白质消化不良,以致腹胀、腹泻等不适,不能一次喝过量。胃寒、夜尿频、肾亏的人慎饮豆浆。

戴璐(闸北区食品药品监督管理局)本版图片TP

孕前检查为优生优育护航

“单独二孩”政策是计划生育国策倡导优生优育的合理延续。育龄夫妇对孕前检查千万不可忽视。孕前检查时机最好在有计划怀孕前三到六个月进行。女性做孕前检查的最佳时间是月经期完全结束的三至七天。那么,女性孕前检查有哪些项目呢?

首先是体格检查,主要是医生进行女性生殖系统专科检查,包括外阴、阴道、宫颈、子宫及附件的体检。一般通过阴道分泌物常规,支原体、衣原体检测、宫颈刮片、彩超等检查就可以初步了解外生殖器是否发育正常,是否存在生殖道畸形、生殖道炎症、子宫内膜异位症等。如输卵管炎症导致输卵管阻塞是目前导致女性不孕不育的常见病因,也是“试管婴儿”等现代辅助生殖技术主要的适应症。

其次是血液检查,①包括身体一般情况的检查,如血常规、肝肾功能、血糖、甲状腺功能

的检查。②当然可以酌情血型检验,因为对于女方Rh阴性,男方Rh阳性的夫妇,如果女方以前怀过孕,再次怀孕时胎儿容易发生溶血性疾病。③血液检查还包括性病和传染病的检查如梅毒、乙肝、丙肝等,因为这些疾病可以传染给伴侣和下一代。④优生检查,包括弓形虫

IgM抗体、风疹病毒IgM抗体、巨细胞病毒IgM抗体、抗单纯疱疹病毒IgM抗体等,避免病毒对宝宝健康产生影响。妊娠前三个月感染病毒或细菌,尤其是风疹病毒,就有可能导致宝宝患上先天性心脏病等多种先天性疾病。⑤如果既往有2次以上自然流产或胚胎停育的情况,建议行男女双方外周血染色体检查,以除外遗传基因方面的问题。

上述项目是女性孕前准备的基本检查内容,如检查结果无特殊异常,则可以试孕半年左右。半年之内未孕,需进一步检查女性基础内分泌状况,输卵管通畅情况,同时进行男性精液检查,了解精子数量或质量。

邵红芳(上海交通大学附属第六人民医院生殖医学中心副主任医师)科普活动>>>

市六人民医院市民健康中心分别于12月21日上午8:30开始在该院门诊六楼妇产科,12月28日上午9:00开始在六院东院(临港环湖西三路222号)门诊二楼妇产科,举办不孕不育咨询活动,均由该院生殖医学中心陶敏芳教授、滕银成教授带领专家团队现场接受咨询,欢迎市民参加。

(顾海鹰)

青海省冬虫夏草协会教您

怎样买到好虫草?

冬虫夏草作为主流高档滋补品由来已久,由于天然资源逐年减少,市场需求却与日俱增,导致冬虫夏草的市场价格居高不下,以品级较高的1100头/克的冬虫夏草为例,在一线城市的知名药房里售价超过600元/克……在市场火爆的同时,却有个别不良商家趁机以多种手段蒙蔽消费者获利——“外观造假、优劣混杂、人为增重”等屡见不鲜,如在虫体与子座连接部分涂泥、涂胶、涂金属粉,或在虫体内插木棍、竹签、铁丝等“断肢再植”,既增重,又提升品相和售价,或是用亚香棒虫草、凉山虫草等外形极其相近的假虫草冒充,或是假货掺杂在真品中一起销售……如果买了这样的虫草,不但多花冤枉钱,而且还可能会给身体造成伤害。

全国率先提出起草、制定、发布“冬虫夏草产品质量标准与规范”与“行业标准”,并具有独立法人地位的省级行业协会——青海省冬虫夏草协会特别提醒读者:吃冬虫夏草进补,关键在于下几点——

●新鲜度要高:只有当年的新鲜货,才能充分保持冬虫夏草固有的营养,陈年货品往往会因自然氧化、受潮或霉变等,而使营养大量流失或耗尽,失去养生价值。

●产地地域:冬虫夏草地域性很强,产地不同,营养价值天壤之别,就如同“橘生淮南为柑,橘生淮北为枳”一样,青海玉树因独特的地理环境,使得这里出产的冬虫夏草色正、体满、营养价值极高,懂虫草的人往往比较偏爱这种货品,而且能把握其固有的特征准确地判断。

●采挖环节:准确地把握采挖时间,每年冰雪消融冬虫夏草采挖季到来之际的前

2-3周内,首批采摘的冬虫夏草才具备优品——新子座较小,虫体较大且营养全面的基本特征,这时采挖,虽难以发现,但恰恰品质上乘。

●存储环节:新鲜、饱满、完整、色泽自然的优质冬虫夏草,需要科学地全程冷链存管,冷藏保鲜,才能充分保留、保持固有的营养。优质的冬虫夏草在自然干燥的过程中,室外常温保存时间不超过5天,从而避免遭虫蛀、营养流失的可能,离开冷库后72小时内到消费手中,再度冷藏、食用,才能确保营养更完整。此前,由青海省冬虫夏草协会联合上海相关单位在威海路755号文新大厦一楼举办的两次“正宗玉树冬虫夏草产地直销惠”就是采用这种独特的全程冷链保鲜技术,再加上货品品质上乘,而得到广大消费者的认同。

为答谢晚报读者,满足之前错过机会的读者需求,第三次“青海玉树冬虫夏草产地直销惠”将于月末在文新大厦盛大开幕。

由青海省冬虫夏草协会在本市设立的首家“冬虫夏草产地直销旗舰店”将于本月下旬在长宁区长宁路350号盛大开幕,这里既是正宗冬虫夏草的展销场所,又是完美售后服务咨询和接待中心,信誉和服务有保障,从此,您选购冬虫夏草可以更加放心!

若您需要了解更多有关“冬虫夏草真假优劣的判断技巧与存管、食用窍门”等知识,可于每周一至周五9:00-17:00拨打由青海省冬虫夏草协会特别设立,并派驻资深专业人士接听的专线咨询电话021-33133371、62196809。