

健康+

“速冻模式”开启,“感冒君”来势汹汹

泡腾片与虾同吃可能中毒?

吴瑞莲

服用VC时最好隔顿饭再吃虾

张亮博士解释道,河虾、对虾等水产品中多含有五价砷。“五价砷的毒性很低,但是若与维生素C一起食用,后者会将五价砷还原成三价砷,而这三价砷也就是俗称的砒霜,有剧毒,可增加致癌风险。”

不过,张博士也表示,导致砷中毒必须在体内达到一定的剂量。据了解,其致死量约为每千克体重2毫克,因此吃水产品时食用水果或青菜没有危险。每片泡腾片中含有维生素C500毫克或1000毫克,张博士提醒,最好避免泡腾片与虾同吃,建议可以相隔一顿饭的时间吃。

专家强调,维生素C不可滥用。据介绍,长期服用大量维生素C,可引起尿酸盐、半胱氨酸盐或草酸盐结石;过量服用(每天用量1克以上)可引起腹泻、皮肤红而亮、头痛、尿频(每日用量600mg以上)、恶心呕吐、胃痉挛。因此正常饮食的健康人,平时并无必要口服补充维生素C,如果要长期大剂量应用,也应在医生的指导下服用。

“混搭”感冒药易致“药肝”

63岁的王老伯日前因全身发



近日,上海出现明显降温和大风天气,“魔都”一夜之间进入了“速冻”模式,许多人已经被初冬的凉气给冻感冒了。而维生素C泡腾片更是被不少市民当作防感冒、提高免疫力的必备品。复旦大学附属华山医院药剂科张亮博士提醒,服用维生素C泡腾片时,应避免同时摄入河虾、对虾等水产品,建议可以相隔一顿饭的时间。这是因为水产品中的五价砷会被还原成三价砷,也就是砒霜。虽然一次剂量不足以致命,但慢性砷中毒可增加患癌风险,其危害性不容小觑。

黄被紧急送往医院,一验血,转氨酶严重超标,肝功能也不正常。但他自述既没有病毒性肝病,肝肿瘤,也没喝酒,只不过前几天因为感冒吃了

2种感冒药。据了解,日常生活中,人们感冒时大多会去药店自行买些药吃,有的人甚至见服一种药不见效,还会同时服用几种药,殊不知很

可能因此埋下健康隐患。

张亮博士特别指出,许多感冒药及退烧药中都含有对乙酰氨基酚,这是最常用和相对安全的解热镇痛药,也是家庭中常备的药物之一。对于成年人来说,对乙酰氨基酚每日最大剂量为2.4g。“如果感冒患者为了增强疗效,同时服用含有此种成分的两种感冒药,容易造成摄入过量,导致急性肝损伤,严重的还会引起肝衰竭,甚至死亡。”

张博士建议市民前往药店买感冒药后,应仔细阅读说明书,了解药品中是否含有对乙酰氨基酚,应避免同时服用两种或两种以上含对乙酰氨基酚的感冒药,还需避免因发热没有缓解,超过说明书推荐剂量自行增加剂量或频次,以上情况均可能导致用药超量,发生中毒。

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680。



爱眼公益基金会征集两名先天性眼病患儿

吴瑞莲

目前,我国先天性小儿眼病的发病率已呈现快速增长的趋势,0—6岁是儿童视力发育的关键期,这一阶段眼部的发育,对儿童一生有决定性的影响。很多先天性眼病若不能得到及时的发现和治疗,将造成眼睛的终生残疾。

今年三月,湖南爱眼公益基金会发起了“你是我的眼——先天性小儿眼病公益救助计划”。由湖南爱眼公益基金会进行手术费援助,上海爱尔眼科医院提供医疗支持。多位贫困先天性小儿眼病患儿家庭通过该活动获得了重见光明的机会。

此次,新民健康将联合湖南爱眼公益基金会在上海爱尔眼科医院展开新一轮的救助征集。征集救助对象为凡患有先天性泪囊炎、先天性上睑下垂、小儿斜视、小儿弱视、先天性白内障、先天性视网膜病变的患儿,其家庭无力支付手术费的江浙沪城市或农村低保、贫困、残疾患者或社会特殊群体患者。如需报名,请拨打新民健康会员中心热线021-80261680。

会员福利大放送

高脂血症的冬季养生秘诀

叶雪菲

随着生活条件的改善,高脂血症患者渐渐增多。高脂血症就是高血脂吗?日常饮食是否只能吃素?冬天如何养生?由新民晚报等主办的2016第32期新民健康周周讲,下周四(12月8日)将开讲“高脂血症的冬季养生秘诀”。

高脂血症是否都是吃出来的?生活中哪些不良习惯会诱发高脂血症?日常如何防治?12月8日第32期新民健康周周讲“高脂血症的冬季养生秘诀”专题科普讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供健康答疑等公益服务,感兴趣的读者可报名参加!

因专家“粉丝”较多,参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名。

玩转健康圈

■“2016年上海市泌尿外科微创论坛暨复旦泌尿外科论坛”日前在复旦大学附属华山医院举行,论坛围绕微创主题,内容涵盖泌尿肿瘤、结石、前列腺增生症等泌尿外科常见疾病的诊疗进展进行学术报告、交流讨论和手术演示。

■近日,中国心脏联盟心血管疾病预防与康复学会上海分联盟成立大会在同济大学附属同济医院举行,来自全国各地心脏康复领域的知名专家在会上作了学术报告。

■11月30日上午9:00,上海交大医学院附属第九人民医院呼吸科(瞿溪路500号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)由耳鼻喉科陈斌医师带来“小儿打呼噜,要紧吗?”科普讲座。

健康新视野

雾霾季 选择口罩也有讲究

叶雪菲

最近,中城雾霾来袭,大街上不少人都佩戴着口罩。棉布口罩、一次性医用口罩、带有活性炭的黑色口罩、3M口罩……不同款式、类型的口罩五花八门,但你戴的口罩真的防霾吗?上海市普陀区中心医院呼吸内科主任王雄彪表示,相对而言,N95、KN90等专业口罩具有较好的防霾效果。但不同人也应根据自身情况选择适宜自己的口罩,以能遮住鼻、口和眼眶以下的大部分面积,且口罩边缘与脸部紧贴为宜。

戴活性炭滤网口罩防PM2.5效果好

27岁的小林是一位白领,最近雾霾频发,上下班都戴着口罩。小林听同事介绍了一款黑色带有活性炭的口罩,便网购了一批。每天早上戴着出门,到了单位用纸巾包好,下班时再用。一天一个用得非常快,小林怕浪费,一个口罩会用上二三天。对此,王雄彪指出,活性炭的作用主要是对有机气体(无形物)的吸附效果显著,而

由于其孔径较大,对于PM2.5的小颗粒的过滤效果不如其它过滤物质。因此,活性炭对雾霾有一定的作用,但效果并不是100%,因为雾霾中对身体最有害的部分是PM2.5和有害气体。

有实验表明,在24层的纱布口罩、一次性医用口罩、N95口罩,以及带活性炭滤网的KN90口罩中,带活性炭滤网的KN90口罩更防PM2.5。“这种说法基本上是对的,”王雄彪介绍,活性炭口罩有不同的类型,有过滤功能的活性炭滤网KN90口罩有很好的对颗粒物的防

护,它含用于防尘的过滤棉以及防毒用的活性炭过滤盒双层。目前,相对而言,N95、KN90等专业口罩具有较好的防霾效果。此外,针对小林戴口罩的习惯,王雄彪表示,普通口罩佩戴2个小时左右就需要清洗,清洗之前要用开水浸泡5到8分钟。活性炭口罩一般可使用2天,N95可使用一周。口罩清洗之后如果长时间没有佩戴,还是要重新清洗才佩戴为好。“真正意义上的防霾口罩,可使用一周,当然还要根据空气污染程度和佩戴时间进行调整。”

防霾、透气、防油烟 选择口罩也有讲究

在选择防霾口罩上,王雄彪建议,应主要考虑密封性,否则空气就从没有阻力的缝隙进入,达不到防护

作用。选购口罩时要以能遮住鼻、口和眼眶以下的大部分面积,且口罩边缘与脸部紧贴为宜。虽然口罩的防护材料越密闭,阻挡颗粒物的效果越好,但口罩越密闭,呼吸起来越困难,戴不好还可能因缺氧而导致头晕。因此,王雄彪提醒,佩戴高过滤效率的如N95防护型口罩,容易造成呼吸困难,不建议老年人、儿童、孕妇、心肺功能疾病患者等特殊人群佩戴。

如今,不少报道都指出,烧菜时所产生的油烟对健康有害,那么,“买汰烧”们是否应戴着口罩烧菜?王雄彪认为,戴口罩是一种简单实用的防护措施,有一定的作用。但目前市面上的口罩多适用于非油性颗粒物,而厨房油烟含有大量油性颗粒。口罩治标不治本,建议从厨具改进(如大功率的吸油烟机)及改善厨房空气流通等效果会更彻底。

时令养生

“清肺茶饮”你用对了吗?

高媛

随着天气渐冷,微信群里都在热议如何清肺、洗肺的话题。王女士得了个方子:罗汉果20克、乌梅15克、百合10克、广金钱草10克、罗布麻10克,煎水代茶饮,每天数次。据说服用后能及时清肺润肺、抗病毒、温中行气、化痰散结。这个网传的“清肺”招数到底管用吗?如何在雾霾天里保护肺部健康呢?普陀区人民医院中医科副主任医师周冬青表示尽管方子中的几味药材确实可润肺清痰,但也要根据外界环境和自己的体质调整使用。

周冬青介绍,此方中共有五味药,其中罗汉果和乌梅具有清热润肺、生津止渴、利咽的作用,百合可滋阴润燥,广金钱草和罗布麻能够清热利湿。然而,任何方子都要根据不同人的体质,寒热虚实的不一样来组方用药,如罗汉果性寒凉,容易腹泻者不宜用。而百合味甘性寒,手足冰冷、畏寒的人,不宜使用。总的来说,这副药方对于东南沿海等潮湿地区或是湿热体质的人效果更好,而气候干燥、降水较少地区,并不能起到很好的预防效果。他强调,如果说一个方子能统治所有地方的雾霾带来的不适,肯

定是没有道理的。因此,市民要结合自身情况对症下药。

此外,对于体质较好、阳气旺盛的年轻人而言,可用少量罗汉果、菊花、胖大海三味药每日泡水饮用,而阴虚体质的人则适合以百合、麦冬、枸杞子泡水,并辅之以少量的胖大海,均可有效地预防呼吸道疾病的发生。

除了茶饮,生活中还“隐藏”着许多清肺食物。周冬青介绍,白萝卜、雪梨、百合、银耳等都是很好的选择。白萝卜有理气、排痰的作用,能有效提高肺排毒的效率;雪梨含苹果酸、柠檬酸、维生素B1、B2、C、

胡萝卜素等微量元素,性略寒,可以生津润燥、清热化痰;真菌类银耳科银耳属植物,有“菌中之冠”的美称,性平,味甘、淡、无毒,既是名贵的营养滋补佳品,又是扶正强壮的补药。同为白色食物,银耳性更温润,比雪梨更适合体寒或肠胃不好的人,同时又有益气清肠的作用。

另外,周冬青提醒,少数几种食材并不能代替其他食材的健康价值。合理的方式是把这些食材少量加入到饭菜当中,以雾霾为契机,增加食物的多样化程度,更加重视自己的饮食健康。