

10月请注意预防

食源性疾病、感染性腹泻与流行性感冒等疾病

10月秋高气爽、万物成熟,亦是旅游黄金季节,市民外出旅游、度假、聚会、聚餐等活动增多,合肥市疾控中心发布提醒,市民无论外出旅游或在家聚会、聚餐等生活、学习活动中应注意预防食源性疾病、感染性腹泻与流行性感冒等疾病。

据介绍,食源性疾病是借助食物传播的一组疾病,病人临床表现主要以腹泻、腹痛、恶心、呕吐为主,可伴有发热,严重者可危及生命。市民在聚餐、聚会、婚庆喜宴等活动中应注意食品操作卫生,防止生熟不分、交叉污染,做好餐具消毒;餐饮业或集体单位食堂要把好食品质量、食具消毒关,规范食品操作规程,防范食源性肠道传

染病和食物中毒发生。

据了解,感染性腹泻是由包括细菌、病毒和寄生虫引起的肠道传染病。其中轮状病毒性腹泻在合肥市发病高峰期为10-12月份;感染对象主要是儿童,也叫儿童秋季腹泻;感染性腹泻主要通过食物传播;市民中存在的不良饮水、饮食习惯、较差的个人及家庭卫生亦会导致感染发病。预防上,市民应做到不喝生水;不吃生、半生食品,不洁、不卫生食品;做到饭前便后勤洗手;搞好家庭室内卫生,防止发生感染性腹泻。若一旦出现类似感染性腹泻症状者,应及时去正规医院就诊治疗。

据介绍,流行性感冒是秋冬季节

最常见的一种传染性疾病,是由流感病毒引起的急性呼吸道感染。流感可引起上呼吸道感染、肺炎及呼吸道外的各种病症。老人、儿童以及体弱多病者,是流感的易感人群,这类人应该及早接种流感疫苗,目前是接种流感疫苗的最佳时机。

除做好上述疾病预防外,对花粉过敏的市民应做好防护措施。患有高血压、冠心病和胃、十二指肠溃疡等慢性病患者应注意保持生活节律,预防疾病复发、中风和心肌梗死。随着天气转凉,日间温差变化大,市民应做好防寒保暖,预防普通感冒等呼吸道疾病。

来源:中安在线



三种常用药不能随意服用

日前,国家药品监督管理局连发三条“修改令”,责令万通筋骨片、谷胱甘肽注射剂、含可待因感冒药三种药品对其说明书进行修改。经常使用这类药品的患者,快来看看自己是否为禁忌人群。

不宜长期服用万通筋骨片

国家药品监督管理局在关于万通筋骨片说明书的公告中,要求其说明书“不良反应”“禁忌”和“注意事项”进行修订。要求增加禁忌项包括:对本品及其成分过敏者禁用、婴幼儿禁用。要求增加的不良反应有:恶心、头晕、嗜睡、皮疹、心悸等。要求增加注意事项有:本品含制川乌、制草乌、制马钱子,当使用本品出现不良反应时,应停药并及时就医;应严格按照药品说明书规定的适应症及用法用量使用,不宜长期用药;哺乳期妇女、肾功能不全者、脾胃虚弱者慎用;尚无儿童使用本品的安全性、有效性研究证据。

哮喘患者慎用谷胱甘肽注射剂

国家药监局关于修订谷胱甘肽注射剂说明书的公告中要求,增加药品上市后监测中发现的不良反应该包括:皮疹、呼吸困难、哮喘、胸痛、寒战、发热、恶心、腹痛、心悸等。注意事项增加:该药可引起过敏性休克,有哮喘发作史的患者慎用。

北京协和医院药剂师张继春表示,一般情况下国家药监局要求修改药品说明书是基于药品的不良反应报告,对于出现频率较高的不良反应则要在药品说明书上予以说明。谷胱甘肽注射剂说明书修改后,有哮喘史的病人则可以进行有效规避。

18岁以下禁用含可待因感冒药

国家药监局关于修订含可待因感冒药说明书的公告决定对含可待因感冒药说明书“禁忌”“儿童用药”项进行修订,增加“18岁以下青少年儿童禁用本品”的内容。

张继春介绍,可待因不仅有成瘾性,还对于儿童的呼吸有抑制作用,过去提出12岁以下儿童禁用,现在更加严格地将标准提高到了18岁。此举很有必要,可以更好地保护儿童健康安全。

北京大学第三医院主管药师任振宇表示,可待因虽然成瘾性较低,但也属于阿片类成瘾性药物,若连续应用,可产生耐受性和成瘾性。建议使用时要严格遵守医嘱或药品说明。患者在自行购买服用感冒药时,应仔细查看说明书是否含有可待因成分,并严格遵守说明书。
来源:健康时报

记性不好?可能是久坐伤脑

加利福尼亚州立大学最新研究发现,久坐也是导致健忘的原因之一。久坐会让内颞叶缩小、变薄,造成记忆力下降。内颞叶与记忆和大脑学习有关,自然状态下,内颞叶会随着年龄的增长而逐渐缩小。

研究发现,久坐会使内颞叶缩小的进程加快。每天静坐超过15小时,内颞叶会比只坐5小时的人小10%。而且,久坐时间超过15小时后,内颞叶每小时就会缩小2%。

该发现证明了身体运动和大脑健康有关,伤害主要表现为记忆力下降。研究指出,久坐导致大脑某些区域变薄,进而引发记忆力下降甚至痴呆。与久坐的人相比,经常运动的人吸入较多的氧气,血管和大脑细胞氧气供应充足,他们的内颞叶也比较健康。大脑细胞能不断新生,正是拥有较强记忆力和学习能力的关键。
来源:环球网

降血压不要操之过急

高血压是一种以动脉血压持续升高为特征的进行性“心血管综合征”。经常会有患者问,有什么方法能快速降血压?河南省中医院健康体检中心王洪兴大夫提醒,高血压是慢性病,慢性病还是要慢治,要遵医嘱,定时定量服用药物。快速降血压的方法非常危险,容易引发心肌梗塞,从而发生心绞痛,重者可危及生命。

大多数高血压患者需要长期甚至终身服用药物,只有规范用药,改善治疗依从性,才能使血压达标,保证长期平稳有效地控制血压。
来源:大河健康报

五种维生素有助抗癌

世界卫生组织指出,癌症是可以预防的,在癌症发生发展的过程中,膳食营养因素起着至关重要的作用。现在为大家介绍一下维生素中的“抗癌高手”。

维生素A。维生素A是含有视黄醇结构并具有生物活性的一大类物质,类胡萝卜素是一种维生素A原,在小肠和肝脏的代谢过程中可以生成视黄醇和视黄醛,其中β胡萝卜素是最重要的类胡萝卜素。大量流行病学资料、动物实验及实验室研究表明,维生素A与肿瘤关系密切。流行病学资料显示,支气管癌、乳腺癌、宫颈癌、前列腺癌病人血中维生素A和β胡萝卜素含量低;大量摄入类胡萝卜素可降低肺癌的发病风险;增加β胡萝卜素摄入量对肺癌、食管癌、宫颈癌、乳腺癌、喉癌、卵巢癌、膀胱癌等病人有保护作用。食物中维生素A的主要来源是动物肝脏、鱼肝油、奶制品、蛋黄等;维生素A原的主要来源是深色蔬菜和水果,如菠菜、胡萝卜、南瓜等。

维生素C。维生素C又称抗坏血酸,是一种水溶性维生素,广泛存在于水果、蔬菜中。维生素C具有很多生物学作用,包括抗氧化作用,改善铁、钙、叶酸的利用,促进类固醇代谢,清除自由基等。流行病学资料显示,维生素C摄入量与多种癌症的死亡率呈负相关,高维生素C摄入量可降低胃癌、食管癌、肺癌、



宫颈癌、胰腺癌等发病风险。

维生素E。维生素E又称生育酚,是一种脂溶性维生素,具有抗氧化、预防衰老等作用。资料显示,维生素E有可能降低肺癌、宫颈癌、肠癌、乳腺癌等发病风险。维生素E的主要来源有植物油和坚果。

B族维生素。这类维生素包括维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、烟酸、叶酸等。B族维生素是推动体内代谢,把碳水化合物、脂肪、蛋白质等转化成热量时不可缺少的物质。资料及动物实验表明,维生素B2缺乏与食管癌、胃癌、肝癌发病率有关。叶酸缺乏可增加食管癌的发病风险。B族维生素在全谷物、绿叶菜以及动物肝脏中含量较高。

维生素D。维生素D是一种脂溶性维生素,具有维持血液钙和磷稳定、参与某些蛋白质转录调节等重要生物学作用。人群干预结果显示,维生素D和钙的摄入量越高,大肠癌、结肠癌的发病率越低;日照照射量越多,结肠癌死亡率越低。富含维生素D的食物主要包括鱼干、奶酪、蛋黄等。
来源:生命时报

分类广告

- 招生招聘 ○ 征婚交友
- 车辆转让 ○ 家政服务等业务

本栏目由:亳州晚报社主办 联系电话:0558-5580861

学会计、找会计、要记账
就到亳州金财税

电话:5581122 5990678
地址:魏武广场东南向美安大厦七楼

房屋出售

市区利辛路(原外贸局家属院),独门独院,有证,面积约160平方米;民政路庄小区 独门独院,出路方便,面积280平方米,现对外出售,价格面议。

电话:18905688700

代理记账代办公司

恒欣会计公司,希夷大道241号
电话:0558-5117555
15156789830 15056789222

房屋出租

魏武北路皖江医院南土产小区4楼103平方米,水电、空调、家具齐全,拎包入住。价格面议。

电话:15156711288
18726779580