

别让入口美食变杀手

食物卡住食道,喝醋塞馒头都不可取

齐鲁晚报记者 韩虹丽 通讯员 贾莉

民以食为天,一日三餐最不能缺少的就是主食,市民家中备好的主食也是多种多样,不过你可曾想到,吞咽食物也能发生意外?医生提醒:俗话说“食不言,寝不语”,吃饭时切忌狼吞虎咽,大声说笑打闹,以免酿成悲剧。

吃个大枣粽子 竟险些丧了命

近日,济南的王大娘因为吃饭卡物,被送进了医院。原来,王大娘自己在家制作大枣粽子,粽子蒸好之后十分香甜,王大娘一顿“狼吞虎咽”,但咽下一大口粽子后,她却发现粽子卡在食管里了,怎么喝水都咽不下去,才想到可能把枣核一起吞下去了。

山东省妇幼保健院消化内科主任高峰玉接诊后,通过胃镜检查,发现尖尖的枣核横卡在王大娘食管中段。好在就医及时,医生通过内镜下异物取出术,将枣核取出,未造成食管穿孔等并发症。

只是吃顿饭,食物却卡住食管,甚至造成严重伤害,这可不是危言耸听,食管卡物能预防吗?如果遇到这种情况,该用什么方法处理?听听医生支招。

食管有三处狭窄 最易发生食物卡顿

食管异物,是指在食管内因难以排出而滞留的各类物体,是临床中常见的一种急症。数据显示,我国异物滞留在食管内的比例,能达到上消化道异物的85%。

由于食管位于后纵隔,邻近主动脉、气管、心脏等多个重要的组织结构,若对异物处理不及时或处理方式不当,可能会造成严重并发症,甚至危及患者生命。

高峰玉表示,食管有三处狭窄,容易将食物“卡住”。

第一狭窄处,距门齿约15cm,是食管入口,此处发生食管异物比较多见;

第二狭窄处,距门齿约25cm,此处有人体最重要的动脉,主动脉弓等,所以此处发生食管异物最凶险,如异物较硬刺破血管,可引起生命危险,异物发生率最高;

第三狭窄处,距门齿约40cm,此处发生率比较低,一般异物通过第一、二狭窄处,就能通过第三狭窄处,进入胃里了。“食管异物阻塞最典型的临床表现,是突发的吞咽困难、异物感和疼痛感。发生食管异物阻塞后,患者通常能够回忆病史,并描述

胸部疼痛不适和吞咽困难等症状,根据病史和临床表现,可以进行初步判断。”高峰玉说。

诊断食管异物 内镜检查是重要手段

当异物卡到食管该怎么办?以鱼刺为例,很多市民会采用大口吞饭团、塞馒头的方式,将异物“冲击”下去,或者用喝醋的方式“软化”异物。“这些做法都是错误的,可能造成严重危害。”高峰玉告诉记者。

在日常生活中,如果小朋友被鱼刺卡喉,可以先尝试这样做:如果是小刺浅浅地刚扎进去,可以暂时停止吞咽,保持原有姿势不动,屏住呼吸几秒钟,鱼刺可能会自动脱落下来,吐出即可。

家长也可用手电筒照着咽喉部,鱼刺经常卡在小朋友的扁桃体上,身边有合适的工具或筷子就可以夹出来。如果以上方法都行不通,或者鱼刺比较大,扎得比较深,应当立即去医院就诊,让医生借助工具拔除鱼刺,进一步处理。

高峰玉表示,临床上,尖锐性异物更容易导致食管穿孔等并发症。因此,就诊时间超过24小时或是吞入了尖锐性异物,是需要

要外科手术治疗的主要危险因素。

“内镜检查是诊断食管异物的最重要手段,对于怀疑食管异物阻塞的患者,通过内镜检查即能明确诊断。CT检查对于食管异物的诊断,同样有很高的价值,是首选影像学检查方法,CT检查主要是评估异物的位置、大小、形状以及是否存在穿孔。”

避免狼吞虎咽 养成良好饮食习惯

古人说“食不言,寝不语”。高峰玉表示,吃饭时切忌狼吞虎咽,尽量避免看电视、说话、大笑等容易分散注意力的动作,尽量细嚼慢咽。

在进食比较容易形成食管异物的食物,如鱼、鸡骨、鸭骨、牛蛙骨、排骨、枣等食物时,尤其应特别注意。

喝汤时,如汤中有细骨渣、小鱼刺等,细嚼慢咽不仅能减轻消化道的负担,减少食管异物的风险,还可以避免吃得过饱引起食管反流。

高峰玉提醒大家,吃东西时一定要不要狼吞虎咽,要养成细嚼慢咽的良好饮食习惯,才能尽量避免意外的发生。

脱发可能跟阳光直射有关

浙江老年报记者 林乐雨

虽然近期高温有所缓解,但据天气预报显示,晴热高温天气或将卷土重来。

相对于面部和四肢皮肤的关注度,头皮防晒常常被人忽略。实际上,承受紫外线照射,头皮首当其冲。杭州市第一人民医院皮肤科医生钟剑波表示,步入中老年后,随着发量减少,颜色变淡、变白,头发对头皮的保护作用逐渐降低,头皮成为皮肤病,甚至是皮肤肿瘤的高发区,因此,尤其要注意保护。

强烈的紫外线会加速头皮衰老,使头发变得干枯毛躁、颜色减退、光泽和硬度下降,还会加速脱发。长期暴晒还会导致头皮水分流失加快,打破水油平衡,使皮脂腺分泌增加,头发更容易变油。

同时,紫外线照射对头皮菌群也有一定影响,再加上油脂、汗液清洁不彻底,容易产生头屑增多、瘙痒、刺痛等脂溢性皮炎问题。

钟剑波提醒,警惕日常皮肤病外,老年人要注意头皮暴晒引发恶性肿瘤的风险。多见于老年人的日光性角化病,就是由于损害皮肤所引起的一种癌前病变。常年累月的紫外线照射,是它的重要诱发因素。

日光性角化病损伤皮肤后,会出现皮肤瘙痒、疼痛、色素沉着、角化过度等症状。由于这类症状与老年斑等常规皮肤病症状类似,普通人难以区分,常出现误诊、漏诊。

由于日光性角化病可能会转变为皮肤癌,因此早发现、早治疗非常重要。钟剑波表示,皮肤镜检查是皮肤恶性肿瘤重要的早期诊断方法,建议60岁以上人群定期进行检查。

保护头皮,预防皮肤病,关键在严格防晒。光照强烈时,出门带好遮阳伞、遮阳帽,以减少太阳直射。布料较厚、颜色较深的遮阳帽效果更佳。上午11时至下午3时是紫外线最强的时候,尽量在这个时间段避免户外活动,减少暴晒。

专家提醒,除了日常的头发防晒之外,也要注重头皮清洁和头发的营养补充。如果发量较少,导致头皮外露,日常可以在头皮上涂抹一些护肤乳,谨慎使用清洁力强的洗发水。

血检有助揭示52种疾病风险

据科技日报讯 据英国《新科学家》网站近日报道,英国科学家指出,血液中某些蛋白质水平升高或许预示着在未来十年内罹患癌症、心脏病或运动神经元疾病的可能性更高。他们开发出的一款基于血液中蛋白质相关信息的模型,将这一模型与标准临床模型相结合,可精确揭示某人罹患52种疾病的风险。相关论文已经提交生物预印本网站。

在最新研究中,剑桥大学的克劳迪娅·朗根贝格及其同事查阅了从41000多人身上收集的大约3000种蛋白质的信息。随后,研究团队利用其中70%的信息,建立了统计模型,以预测参与者在10年随访期内出现一系列罕见和常见疾病的风险。通过在其余30%的参与者身上测试这些模型,研究人员发现,将基于蛋白质的模型与标准临床模型相结合,可以精确鉴别出某人罹患52种疾病的风险。

该团队确定了约70%的参与者患有扩张型心肌病(心脏肌肉壁变得拉伸且变薄)和肺纤维化(肺组织瘢痕形成)。相比之下,仅靠临床模型只能确定约30%的参与者患有这些疾病。此外,与仅仅使用临床模型相比,联合方法诊断出罹患骨髓癌和运动神经元疾病的人数增加了一倍。

该团队表示,如果在诊所应用这一方法,一旦某人被确定容易罹患某些疾病,他们可以更频繁地接受筛查,从而更早地发现和进行治疗。

英国利物浦大学的米歇尔·戴维斯指出,这项研究进一步证明,血液中的蛋白质生物标志物有助更广泛疾病的早期诊断和治疗。不过他也指出,参与者主要为欧洲血统,居住在英国,因此该方法还必须在更多种族和地区予以验证。

研究发现:

每天饮用含糖饮料的女性患肝癌风险可能更高

据新华社电 据一项近日发表在《美国医学杂志》上的研究,与较少喝含糖饮料的女性相比,每天饮用含糖饮料的女性患肝癌和因慢性肝病死亡的风险可能更高。

这项研究的调查对象为近10万名50岁至79岁间的绝经后女性。参与者报告了她平时的含糖饮料(不包括果汁)摄入量。随访时间中位数超过20年。

结果发现,与每月喝含糖饮料少于三杯的女性相比,每天喝一杯或更多含糖饮料的女性患肝癌的风险要高85%,因慢性肝病死亡的风险要高68%。

不过研究人员指出,这只是一项观察性研究,还不能明确推断出因果关系,且研究过程依赖研究对象自我报告的摄入量、含糖量等数据,因此需要更多研究来验证这种风险关联,相关结论将有助决策者制定降低肝病风险的公共卫生策略。

果蔬清洗机除菌表现普遍良好



据北京青年报讯 近年来,果蔬清洗机成为消费者的小厨电新宠,近日,北京、天津、河北三地消协组织开展了果蔬清洗机比较试验。

比较试验结果显示,全部15个样本的除菌效果表现均良好,但多个样本在说明书或宣传中对降解农残表述不当。本次比较试验样本以消费者的身份从京东商城、天猫商城、唯品会、拼多多、苏宁易购等5家电商平台随机购样13个,从石家庄北国商城购样2个。购买价格从123元到807元不等。依据相关标准主要对运转、输入功率和电流、工作温度下泄漏电流和电气强度、水中消毒效果、续航能力等5项指标进行检测。

经试验,在除菌效果方面,本次比较试验的15个样本的表现均良好。数据显示,15

个样本中,有13个样本菌落总数去除率达到99.99%,标称“小熊”牌SJQ-B09F5型号果蔬清洗机、标称“大宇”牌QX3型号果蔬清洗机等2个样本菌落总数去除率达到99.97%,除菌效果良好。经试验,本次比较试验的15个样本,电气安全性能全部符合强制性国家标准要求,符合率为100%。运转和续航能力两项功能性性能均符合标准要求。

比较试验还对15个样本的产品说明书、广宣资料、质量检测报告进行了查核。发现多个样本对降解农残表述不当。依照农业农村部《禁用农药名录》规定,剧毒、高毒农药以及部分范围禁止使用农药不得用于水果、蔬菜生产。例如,敌敌畏、乐果、三唑磷等。但不少企业仍有去除上述农药残留的表述,以宣传产品的清洗效果。本

次比较试验的15个样本中,有利仁、根元、生活元素、东菱、小熊、海尔、欧瑞氏、松下、美的、荣事达、摩飞、大宇、蓝宝等13个样本的产品说明书、广告宣传资料或产品质量检测报告分别有去除敌敌畏、乐果、三唑磷等高毒或限用农药的表述。

针对本次比较试验结果,京津冀三地消协组织提醒广大消费者,在购买果蔬清洗机及清洗果蔬产品时,不要盲目轻信超出科技范畴的宣传。我国农产品质量安全保持在较高水平,消费者无须“谈药色变”,国家对农药的使用也有明确、严格的标准,正规渠道下购买的蔬果中农残残留一般不会超标。消费者使用果蔬清洗机清洗后,可用流水冲洗食材30秒左右,去除清洗后表面残留的水污,提高清洁度。

瓶装水暴晒后还能喝吗

刘潇潇 韩肖

璃化转变温度在67摄氏度至81摄氏度之间,熔点在260摄氏度左右,即便夏季车内高温使得瓶子出现轻微变软情况,也不会导致瓶体结构出现变化。有实验表明,高温环境下测试的3款常见品牌的矿泉水均未检测出有害物质,矿泉水的状态、色度、滋味、气味等也没有产生变化。

很多人平时习惯在车上准备几瓶矿泉水或者饮料,便于口渴时取用。但有细心的消费者发现,在光照和高温状态下,有的瓶体可能出现变软的情况,不少人担忧是否会渗出有害物质。

记者注意到,网上也有类似的传言,称被暴晒的矿泉水有毒。由于瓶体材质中含有可能导致人体慢性中毒的双酚A,高温会让其与其他化学成分释放出来,渗透进入水中。事实到底如何,暴晒后的瓶装水还安全吗?对此,国家食品接触材料检测重点实验室(广东)主任钟怀宁表示,目前市场上70%左右的软饮料瓶为聚对二甲酸乙二醇酯(PET)材质。该材质结构稳定,玻

璃化转变温度在67摄氏度至81摄氏度之间,熔点在260摄氏度左右,即便夏季车内高温使得瓶子出现轻微变软情况,也不会导致瓶体结构出现变化。有实验表明,高温环境下测试的3款常见品牌的矿泉水均未检测出有害物质,矿泉水的状态、色度、滋味、气味等也没有产生变化。记者还注意到,消费者日常购买的瓶

璃化转变温度在67摄氏度至81摄氏度之间,熔点在260摄氏度左右,即便夏季车内高温使得瓶子出现轻微变软情况,也不会导致瓶体结构出现变化。有实验表明,高温环境下测试的3款常见品牌的矿泉水均未检测出有害物质,矿泉水的状态、色度、滋味、气味等也没有产生变化。记者还注意到,消费者日常购买的瓶

十种食物护血管

据健康时报讯 根据《中国健康生活方式预防心血管疾病指南》提示,有十种食物可以护血管。

鱼肉 鱼肉富含优质蛋白质,且饱和脂肪酸含量较低,不饱和脂肪酸较丰富。建议1周至少吃2次鱼肉。

粗粮杂粮 谷薯类粗粮含有丰富的碳水化合物、矿物质、B族维生素、膳食纤维等。建议每天吃粗粮杂粮应占到主食的1/3以上。

牛奶 牛奶中也含有优质蛋白质,建议每人每天饮用300~500克奶制品。

豆制品 豆制品有助于降低心血管病发病风险和全因死亡风险,建议每天吃大豆、豆制品25克。

水果 我国队列研究成果表明,增加蔬菜和水果的摄入可降低成年人高血压、脑卒中及主要心血管病的发病风险。建议每人每天吃200~350克水果。

蔬菜 我国队列研究结果表明,增加蔬菜和水果摄入可降低成年人高血压、脑卒中及主要心血管病的发病风险。建议每人每天300~500克。

坚果 不同研究机构独立开展的三项给予队列研究的荟萃分析显示,适量摄入坚果有助于降低心血管病发病风险及全因死亡风险。虽然坚果能量高,但不饱和脂肪,建议每天吃一把坚果。

咖啡 有关咖啡与心血管健康的队列研究和荟萃分析主要来自西方国家,多数认为适量饮用咖啡具有心血管保护作用。建议每天1~4杯为宜。

茶 我国的一项研究表示,习惯饮茶的人每周≥3次,每月茶叶消耗量≥50克,心血管病发病风险和死亡风险更低。

辣椒 我国队列研究证实,与不常吃辣食物(<1天/周)相比,常吃辣食物(6~7天/周)的全因死亡风险和缺血性心脏病风险分别降低14%和22%。

戴个中药香囊助健康

据人民日报讯 香囊,古时又称香包、花囊、香纓、香袋、香球等,因佩戴在身,又称“佩香”“佩帙”。而囊中之香,可以是花粉、干花,也可以是药材。

中药香囊属中医外治法中的“衣冠疗法”,利用药物的芳香走窜作用,通过人体的口鼻、皮肤毛孔及经络穴位的吸收,达到芳香祛湿、清热解毒、治病防病的作用。

金银花:性寒味甘,气芳香,清热而不伤胃,芳香透达,既能宣散风热,还善清解血毒。

艾叶:辛温,芳香温散,具有温经止血、散寒止痛、降湿杀虫的功效。

丁香:温中、暖胃、降逆。主治呃逆、呕吐、反胃、疹毒、疝气、癣症等,还有抗炎消肿之效。

紫苏叶:微温,无毒。行气宽中,和胃止呕,降气消痰,止咳平喘,润肠,具有延长睡眠时间以及抑菌等作用。

石菖蒲:味辛、苦,性温。理气,活血,散风,祛湿。

藿香:性温,味辛。化湿健脾,理气和胃。能驱除夏季暑湿之感冒。

薄荷:味辛、性凉,无毒。做菜生吃或熟食,能祛邪、解乏,使人口气香洁。

白芷:祛风解表,散寒止痛,除湿通窍,消肿排脓,具有解热、镇痛与抗炎的作用。



(摘自《经济日报》)