

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了大枣粽子,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 最易发生食物卡喉

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异物,是需

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

医生分享头皮养护要点

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皮肤镜检查。

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时到下午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,也要注意头皮清洁和头发营养的补充。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。

果蔬清洗机除菌表现普遍良好



据北京青年报 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验。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

目前常用的软饮料瓶结构稳定,即便夏季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)主任钟怀宇表示,目前市场上70%左右的软饮料瓶为聚对苯二甲酸乙二醇酯(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。

对于传言中有关双酚A的危害,科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋表示,一次性使用的矿泉水瓶、饮料瓶根本不需要使用双酚A。另外,没有任何迹象显示双酚A有基因毒性或致癌性。欧洲食品安全局评估认为,双酚A的每日可容忍摄入量是每公斤体重0.05毫克。美国相关机构亦进行了资料回顾和审查,他们认为目前没有直接证据表明双酚A会对婴幼儿的健康造成损害,大家不需要过于担心。

上海市消保委不久前也针对暴晒矿泉水可能产生有害物质的情况进行了实验。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

装食品底部,多数情况会标注不同的数字编号。据资料显示,该编号为国际通用的塑料分类,其中1号数字为聚对苯二甲酸乙二醇酯(PET),常用于矿泉水、饮料等产品的包装;2号数字为高密度聚乙烯(HDPE),可用于生产塑料瓶、耐腐蚀管道、土工膜和塑料木材;3号数字为聚氯乙烯(PVC),常用于一般塑料管道的制作;4号数字为低密度聚乙烯(LDPE),可用于食品保鲜袋等的制造;5号数字为聚丙烯(PP),由于其耐热的特征,可用于制作放进微波炉中加热的器具;6号数字为聚苯乙烯(PS),可用于制作快餐盒、奶茶的杯盖等;7号数字为聚碳酸酯(PC)和其他类塑料,一般用于制作水杯、奶瓶、行李箱等。

“日常生活中,大家使用塑料制品,最好提前了解产品特点和注意事项,如使用微波加热食物,需要注意可用于加热的塑料种类和时间。”阮光锋建议。

(摘自《经济日报》)

血检有助揭示52种疾病风险

据科技日报 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。他们开发出了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瘤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《美国医学会杂志》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。参与者报告了她们的平时含糖饮料(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。

十种食物护血管

据健康时报 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国死亡风险。虽然坚果能量高,但属于不饱和脂肪,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效应。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 我国队列研究发现,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 香囊,古时又称香包、花囊、香缨、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、暖肾、降逆。主治呃逆、呕吐、反胃、疹癖、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。

