

生活课堂

虾头尽量不要吃

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍,常吃虾,5个好处会找上你:心脑血管的“守护者”、调节免疫力、减肥“好帮手”、健脑、强健骨骼。

不过,虾虽然味道鲜美,但它的主要内脏器官,比如心脏、肝脏、胃等都位于虾的头部,容易含有重金属类物质,因此不建议吃虾头。

一般人群均可食用虾,根据《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每周应至少进食2次或者300~500克水产品。一般来说,4只正常大小的大虾,含有50克虾肉,每天食用这个量就足够了。

注意:1.过敏体质人群应谨慎食用虾;2.痛风患者、肾结石患者不宜大量食用虾。

快速缓解鼻塞小妙招

鼻塞难受怎么办?北京中医药大学东方医院耳鼻喉科主任医师刘大新分享了2个快速缓解鼻塞的小妙招。

1.按揉迎香穴,位置:鼻翼外侧0.5~1厘米的地方。方法:用食指顺时针或逆时针按压,要有一定力度,30下或50下为一组,一天做3组或5组,早中晚都可以。

2.揉搓鼻背,把双手搓热,然后在鼻背部进行上下揉搓,30下或50下为一组。

睡不好?喝杯安眠茶

北京中医药大学东方医院脑病科主任医师韩振蕴表示,一杯安眠茶可帮你缓解入睡困难。取酸枣仁、合欢花、白菊花各10克,煮制成代茶饮,睡前半小时或睡前一小时饮用。

这些粗粮让血糖更不稳

北京大学第一医院临床营养科副主任营养师窦攀介绍,这些粗粮吃了血糖更不稳定。

1.口感糯糯的粗粮:它们的升糖速度较快,比如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等,升糖速度甚至接近白米、白面。

如果需要控制血糖,一定不要大量喝小黄米粥,更不能只用粥当早餐或晚餐,粥也不能熬太烂,同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维的食材,比如牛奶、大豆制品、杂豆、蔬菜等,还要注意把主食放在最后吃,这样对血糖更友好些。

2.“精细化”的粗粮:粗粮打糊糊时要谨慎,很多人喜欢把粗粮打成粉,然后用水冲成糊喝,觉得方便又营养。“打粉”的这个动作,会让食物的升糖指数升高。

建议:豆浆和牛奶里含蛋白质、脂肪、钙等多种营养物质,用它们冲粗粮糊,可以在一定程度上延缓升糖速度,而且口感和营养也更好。

3.奶茶里面的“粗粮”:燕麦、青稞、红豆、芋圆这些奶茶小料,一般在制作过程中,为调整口感,会加入大量糖或糖浆熬制,堪称热量炸弹。

4.有馅的欧包:最近大热的欧包,其实是一种以杂粮面粉为原料制成的面包,主要包括糙米粉、全麦粉、燕麦粉等,但现在市面上的欧包,为了适配人们的口味,大部分都是馅的,比如添加了奶酪、奶油、黄油和白砂糖等,这种欧包的外皮确实是粗粮,但馅料不是,并且因为含有糖内馅,欧包整体热量增加。

据CCTV生活圈

省疾控中心发布1月份公众健康提示 寒冬警惕这些“健康杀手”



贺照阳 通讯员
闫鹏飞 济南报道

为指导公众科学防护,有效预防冬季传染病,山东省疾病预防控制中心发布1月健康提示,提醒公众践行健康生活方式,做自己健康的第一责任人。

常见传染病

流行性感冒

简称“流感”,由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。目前我省正处于流感流行的高峰期,优势流行毒株以甲型H1N1流感病毒为主。

诺如病毒感染性腹泻

由诺如病毒引起的感染性腹泻,冬季高发,又称“冬季呕吐病”。
传染源:患者、隐性感染者和病毒携带者是主要传染源。

传播途径:(1)人传人传播:通过粪口途径(包括摄入粪便或呕吐物产生的气溶胶),或间接接触被排泄物污染的环境而传播。

(2)经食物传播:通过食用被诺如病毒污染的食物传播。

(3)经水传播:可由桶装水、市政供水、井水等其他饮用水源被污染传播。

临床表现:发病以轻症为主,常见症状为腹泻、呕吐,其次为恶心、腹痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。

百日咳

百日咳是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病,四季均可发病,传染性极强。

传染源:百日咳患者或带菌者是主要传染源。

传播途径:(1)空气飞沫传播,咳嗽时病原菌随飞沫传播。

(2)密切接触传播,与百日咳患者或带菌者密切接触,会导致百日咳鲍特菌入侵而发病。

临床表现:表现为上呼吸道感染症状,1~2周后出现阵发性痉挛性咳嗽,并伴有鸡鸣样声音,咳嗽夜间加重,可伴呕吐。

水痘

水痘是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的传染性疾病,发病率和传染率都很高。

传染源:水痘患者是唯一的传染源。

传播途径:直接接触和呼吸道传播。

易感人群:水痘在儿童中尤为多发,容易在托幼机构、学校等单位聚集发病。

临床表现:以患者身上皮肤分批出现丘疹、疱疹为特点,其疱疹形状如豆,色泽明净如水泡,故而得名。

其他呼吸道传染病

人偏肺病毒感染

人偏肺病毒感染是人体感染人偏肺病毒后引起的一种急性呼吸道传染病。人群普遍易感,5岁以下儿童、老年人和免疫功能低下人群更为多见。

传染源:人偏肺病毒感染患者及病毒携带者是主要传染源,从潜伏期末到急性期都有传染性。

传播途径:主要通过飞沫传播和密切接触传播,也可通过接触被病毒污染的物品间接传播。

临床表现:患者多表现为发热、咳嗽、鼻塞和流涕,声音嘶哑等上呼吸道症状,1周左右症状逐渐缓解。病情严重者可出现毛细支气管炎、重症肺炎等。严重下呼吸道感染多见于幼儿、老年人等人群。

人鼻病毒感染

人鼻病毒感染是由人鼻病毒引起的一种急性呼吸道传染病,是上呼吸道感染最常见的病原体。人鼻病毒感染患者及病毒携带者是主要传染源。

流行性脑脊髓膜炎

流行性脑脊髓膜炎简称流脑,是由脑膜炎奈瑟菌(又称脑膜炎双球菌)感染引起的急性化脓性脑膜炎。

传染源:带菌者和患者是本病的主要传染源。

传播途径:呼吸道飞沫传播和密切接触传播。

临床表现:主要临床症状和体征为发热、头痛、呕吐,和(或)有脑膜刺激征。重症患者可有不同程度的意识障碍和(或)感染中毒性休克,皮肤、黏膜出现瘀点(斑)。

做好个人防护 预防呼吸道传染病

养成良好卫生习惯

1.注意手卫生。接触呼吸道分泌物(如打喷嚏用手遮挡)、饭前便后、外出回家后,要使用肥皂等,在流水下规范洗手。

2.注意呼吸道礼仪。不随地吐痰,咳嗽或打喷嚏时,用手肘、纸巾等遮住口鼻,口鼻分泌物要用纸巾包好弃于垃圾箱内。

3.做好个人防护。在人员密集场所,建议科学佩戴口罩。

改善环境卫生

做好环境卫生清洁,集中、分类存放生活垃圾并定期清理。定期对家居环境、办公用品等清洁消毒,特别是门把手、桌面、手机等高频接触物品。

在室外空气条件允许、个人做好保暖的前提下,要适当开窗通风。

做好健康监测,积极接种疫苗

主动做好自己和家人的健康监测,若有发热、咳嗽、咽痛、皮疹、腹泻、呕吐等症状,应及时就医诊治。

接种疫苗是预防传染病最经济、最有效的手段,建议无禁忌症者积极接种,尤其是老人、儿童等重点人群合理接种疫苗,降低患病风险。

践行健康生活方式

践行合理膳食、科学健身、戒烟限酒、心理平衡等健康生活方式,增强体质,提高免疫力,降低患病风险。

聚会聚餐 注意食源性疾病

聚会聚餐,避免暴饮暴食,注意营养均衡。冬季寒冷,多吃热食,少吃凉食,尽量做到少饮酒、不饮酒。

倡导“公勺公筷”、“分餐制”,注意饮食卫生。

在家烹饪,尽量保持食物清淡,做到少盐、少油、少糖。加工食材要注意生熟分开,煮熟煮透,尽量避免食用生冷食物。

预防一氧化碳中毒

随着气温降低,如使用煤炉或炭火取暖,燃气使用,烧烤等使用方式不当,可能造成一氧化碳中毒。常见症状为:头痛、头晕、恶心、呕吐、全身乏力等,严重者可出现昏迷,危及生命。

应增强自我安全防范意识。如使用煤炉、炭火等方式取暖,要经常开窗通风换气。定期检修燃气、煤气等灶具,及早规避风险。



天冷防“心寒” 突发急性胸痛可致心脏骤停

发的心绞痛和急性心肌梗死、高血压患者可能出现的大血管撕裂夹层以及肺血管栓塞。

而非心源性胸痛,如胃食管反流、带状疱疹、神经肌肉软组织问题等,相对症状较轻,一般不会带来严重后果。

根据大家的刻板印象,胸痛越严重,危险程度可能越高。

对此,陈玉国提醒,胸痛严重程度与病情并非总是呈平行正比关系。他举例说,带状疱疹引发的胸痛虽疼痛剧烈,但通常无致命风险;而部分心肌梗死患者,起初症状可能不典型,甚至无痛,仅表现为头晕、轻微不适等,却可能引发严重后果。因此,判断胸痛病情,需综合多方面因素,不能仅凭疼痛程度。

冬季冷空气活动日益频繁,也是心血管疾病引发胸痛的高发季节。寒冷刺激会使外周血管收缩,导致血压变化,心跳加速,增加心脏和血管负担。同时,寒冷还可能引发白色脂肪棕色化,导致机体炎症反应,触发心血管事件。因此,大家在冬季应注意保暖,老年人或有基础疾病的人群需坚持按时服药,加强自我管理,必要时及时就医,调整用药剂量。

那么,假如身边有人发生心脏骤停,我们又当如何正确处置呢?陈玉国建议,首先要迅速判断,如患者突然倒地、无意识、无呼吸或仅有微弱呼吸,摸不到脉搏等,可初步判断为心脏骤停;随后应立即进行现场急救,包括

持续胸外按压,同时迅速呼救拨打“120”;专业人员到达后,根据心电活动情况决定是否进行电除颤。患者若有机会转至医院急诊科或复苏中心,将得到更系统的救治。

谈及如何预防急性胸痛,陈玉国建议,首先应改变不良生活习惯,保持情绪稳定,戒烟限酒,适度运动,控制体重(将身体BMI指数控制在18到25之间)。

同时,要注重危险因素的控制,如定期监测血压、血糖、血脂,通过生活方式调整和必要的药物治疗维持正常水平,并定期进行健康体检。

此外,掌握正确的急救知识,在紧急情况下能迅速做出反应,对挽救生命至关重要。

壹问医答

刘通 通讯员 谢静 济南报道

日常生活中,胸痛难免会找上门。有些朋友的第一选择,往往是扛一扛,忍一忍。其实,突然的胸痛,往往是身体正在向大脑报警。突发胸痛,到底该如何科学应对?近日,山东大学齐鲁医院院长陈玉国做客“壹问医答”直播间,为大家讲述了突发急性胸痛的科学应对方法与预防手段。

陈玉国介绍,突发急性胸痛是一个不容忽视的健康问题,它可能由多种原因引发,严重程度各异,且部分情况可能危及生命。“急性胸痛的病因繁多,但总体可分为心源性和非心源性两大类。”陈玉国表示,心源性胸痛最为严重,常见的包括冠心病引