

防止病从口入

夏季肠道传染病高发

夏季是肠道传染病高发季节,主要通过食物、饮用水、日常生活接触等途径传播,因此防止病从口入至关重要。近日,北京市疾控中心发布预防肠道传染病健康提示。

专家提示,要注意饮用水卫生。高温可杀灭致病微生物,饮用水煮沸后再饮用。讲究食品卫生,食物生熟分开,避免交叉污染。吃剩食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长,再次食用前,需加热至热透,因为冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌。不要生食、半生食易带致病原的水产品。

同时,培养良好饮食卫生习惯,注意手卫生,平时常洗手,饭前、便后手要洗净;不暴饮暴食,不吃腐败、变质食物,生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食品摄入;养宠物的家庭,一定要做好宠物卫生,同时要告诫孩子和其他家庭成员不要一边吃东西一边喂食宠物。



出现腹泻症状怎么办?专家表示,不提倡禁食禁水,宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。如果腹泻病情不重,一般通过调整饮食、休息、对症治疗,2-3天内症状即可改善;腹泻严重者,尤其出现脱水、高热等较严重症状的,或免疫力低的小儿、老人腹泻,应及时到医院肠道门诊就医。(据新华社)

两类“烟”危害比你想象得更大

5月31日是“世界无烟日”,今年的主题是“选择健康,拒绝烟草”。据世界卫生组织报告,全球吸烟人数已达13亿,预计到2025年,全球烟民人数将升至17亿以上。

近年来,电子烟兴起,以“戒烟神器”“烟草替代品”等形象出现。浙江省立同德医院医生提醒,不建议将电子烟作为辅助戒烟工具。

美国疾控中心明确警告,电子烟含有尼古丁等多种有害物质,使用电子烟不仅有害,吸食过量可致死,而且吸食电子烟的人,将来还会更有可能吸食卷烟,成为新烟民。同时,由于电子烟产品鱼龙混杂,很多电子烟的实际尼古丁含量要远超标签含量,危害难以预料。

医生介绍,电子烟加热后释放气溶胶可产生甲醛、烟碱、亚硝胺、苯等致癌物,且随着电子烟的功率和雾化温度增加,致癌物质的释放量成倍增长。电子烟中的调味剂加热后可增加自由基的释

放量,会直接刺激人体呼吸道、鼻腔和口腔黏膜,出现咳嗽、咽炎等。

因此,无论是健康人群,还是吸烟者,都不推荐使用电子烟。如果真的想要戒烟而戒不掉,可以求助医院戒烟门诊,进行药物治疗或是行为咨询干预等。

此外,医生提醒,大家对二手烟的危害已有较多了解,但实际上,还有比二手烟危害更大的三手烟。“三手烟”这一概念是美国哈佛癌症中心提出的,指烟民“吞云吐雾”后残留在衣服、墙壁、地毯、家具,甚至头发和皮肤等表面的烟草烟残留物,是一种被动吸烟方式,也是危害最广泛、最严重的室内空气污染之一。一些烟民担心二手烟对家人有害,会在室外吸完烟后再回家,但尼古丁及其他有害物质残留物依然会附着在吸烟者的皮肤或衣服上,随吸烟者回到室内,蔓延到各处。这些残留物可存在几天、几周,甚至数月。

(据《浙江老年报》)

头脑如何区分音乐和语言?

音乐和语言是人们最常听到的声音类型,但大脑是如何毫不费力地自动识别音乐和语言的?以往科学家对此缺乏清晰的理解。现在,包括美国纽约大学在内的一个国际研究团队通过实验重现了这一过程。

研究人员表示,音乐和语言在音调、音色、声音质感等许多方面都有所不同。此次,他们借用一种精确测量单位来表示声音的节奏或变化周期,即赫兹(Hz)。研究团队进行了4个实验,让300多名参与者聆听一系列合成音乐和语言类的音频,这些声音具有不同的调幅和规律。

参与者被要求判断这些音频听起来是音乐还是语言。结果显示,人类的听觉系统使用非常简单且基本的声学参数来区分音乐和语言。

了解人类大脑如何区分音乐和语言,可能会使患有听觉或语言障碍(如失语症)的人受益。

(据《科技日报》)

治疗甲亢,一“碘”就轻松

□ 信阳市中心医院核医学科 孙莲华

在核医学不断发展背景下,放射性核素及其标记化合物逐渐用于疾病的诊断与治疗。近年来,核医学已广泛用于肿瘤、内分泌系统、心血管系统、泌尿系统、神经系统等检查及治疗。下面就放射性核素碘-131在甲状腺功能亢进治疗中应用情况进行科普。

1. 碘-131 如何治疗甲亢?

放射性核素碘-131能够精准打击局部病变组织,适用于甲亢的治疗。甲状腺生成甲状腺激素时离不开碘元素,患者口服放射性核素碘-131后,能够快速进入人体血液内,进而被甲状腺所摄取。碘-131抵达甲状腺局部时,能够释放β射线,在辐射作用下,局部活跃甲状腺细胞可发生凋谢、溶解、吸收等变化,进而破坏活跃甲状腺组织,达到治疗目的。

2. 碘-131 治疗甲亢安全

吗?

核医学用于临床检查、治疗中存在放射性,因此部分甲亢患者对核医学的安全性较担忧。但基于核医学实际辐射剂量分析,较X线检查辐射剂量更低,且进入人体后会快速衰变,可经代谢排出体外,最后完全消失,且大部分患者可能数年接受一次核医学诊治,甚至一辈子仅接受一次核医学诊治,辐射剂量较微小,因此对人体损伤较低。但要注意碘-131不宜用于妊娠期或哺乳期女性治疗,适用于接受抗甲状腺药物治疗疗效差或存在手术禁忌症的甲亢患者。此外,伴肝功能受损或心脏受损的甲亢患者,可在护心、护肝基础上开展碘131治疗。

实际开展碘131治疗期间,不会诱发肝肾受损,但仍有部分患者存在头晕、恶心等并发症,但大部分病症轻微,无需特殊治疗,仅少数病情严重者需对症干预。此外,部分患者接受碘131

治疗期间,可能出现甲减,但甲减较甲亢更易控制,仅口服优甲乐补充甲状腺激素即可,因此建议甲亢患者可以考虑碘131治疗。

3. 碘-131 治疗甲亢有哪些注意事项?

(1)饮食。服药后要空腹两小时,以防影响碘剂的吸收。其次戒碘饮食,避免诱发加重甲亢的各种因素。

(2)碘-131治疗后2-3周甲亢症状才逐渐缓解,所以在此期间要用药物对症处理,包括控制心率及胃肠道反应。

(3)服药后甲亢未完全缓解,应注意休息,避免劳累,预防感染。

(4)治疗后定期复查,特别是白细胞降低、肝功能受损者,及时复诊及对症治疗。

(5)服药后2-3周内尽量避免与婴幼儿及孕妇接触,女性患者半年内避孕。