

防疫进行时

新冠肺炎疫情常态化 防控防护指南之老年人篇

一、注意个人卫生,及时进行手卫生,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻,打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口、鼻或采用肘臂遮挡等。应接种疫苗,接种疫苗后仍需注意个人防护。

二、日常生活用品单独使用。适度运动,保证睡眠充足。

三、外出时做好个人防护,戴一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护等级口罩。口罩弄湿或弄脏后,及时更换。

四、有慢性肺病、心脏病的老年人应在医生的专业指导下佩戴口罩。

五、患有基础疾病需长期服药的老年人,不可擅自停药,可定期去附近的医疗机构就医开药,或经医生评估后开处方,减少就医开药次数,就医时做好自身防护,也可由家属代取药物。

六、患有呼吸道疾病期间,尽量减少外出,如需外出,应正确佩戴口罩,做好手卫生。

七、尽量不去人员密集或通风不良的场所,减少参加聚集性活动。

八、陪护人员应做好自身健康监测,尽量减少外出,如须外出要做好自身防护。

科普园地

乐山市科学技术协会 协办



这4种隔夜菜太危险

隔夜菜可以放心大胆地吃了吗?不行!这是因为隔夜饭菜在存储、二次加热的过程中,不仅会导致有些营养素的破坏和流失,还容易滋生细菌,食用后易引起肠胃不适甚至食物中毒。尤其是以下4种隔夜菜,对身体的隐藏危害较大,吃不完最好倒掉:

隔夜蔬菜

常吃蔬菜好处多,据《中国居民膳食指南》建议:成年人每天应吃够300—500克蔬菜。但有一句老话说得好:“宁剩菜,不剩饭。”

蔬菜煮熟后如果放置时间过久或储存不当,在硝化细菌的分解作用下,大量产生亚硝酸盐,使剩菜中的含量很可能达到重度极限。

浙江宁波食检院曾做过一个实验,发现芹菜、油菜、空心菜等绿叶菜,经过炒制后,放在25℃的常温环境下储存,24小时后,亚硝酸盐含量达到了惊人的100mg/kg以上。

强烈建议绿叶菜不要隔夜后食用。

隔夜海鲜

虾、蟹等海鲜类产品用一般的烹饪和食用方法,很难保证完全消灭海鲜类本身可能存有的各种细菌,如果不趁新鲜时烹煮,及时食用,可造成从内到外出现腐败。

如果当天没吃完再隔夜吃的话,有可能会使细菌繁殖并产生细菌毒素,从而导致肝、肾功能的损害。

隔夜银耳蘑菇

很多人会炖一锅银耳汤放在冰箱里,分好几次吃,但这样的做法其实是很危险的。

一般来说,干制的银耳和菇类,不论是室内栽培或野外采集,亚硝酸盐的含量相对蔬菜要低。但是,如果室温泡发过久,或煮熟后放的时间较长,不仅食用后导致亚硝酸盐的生成增加,而且也比较容易滋生细菌。同时,还会有因储存不当而产生黄杆菌毒素的可能性,吃了之后就会出现腹痛、腹泻等症状。

隔夜“溏心蛋”

比起熟透的白煮蛋,很多人更爱吃半生不熟的“溏心蛋”。可是这种半熟蛋杀菌不彻底,可能含有沙门氏菌等多种致病细菌;久放就更易滋生细菌,食用后会危害肠道。

如果第一次鸡蛋煮熟了,而且在低温、密封情况下储藏,这种情况下一般隔夜吃问题不大。

(本版稿件据科普中国网 图片均为资料图片)

吃不完最好倒掉

养成良好习惯 保护泌尿健康

▶▶▶6月16日,是泌尿健康日。在日常生活中,尿液的颜色成为了我们判断身体健康情况变化的一个重要参考指标。很多人在上厕所时经常会发出这种感叹:“唉,尿液又变黄了,最近的火气有点大!”那么,尿液变黄究竟是什么信号呢?尿液又能给予我们哪些健康上的提示呢?一起来看。



尿液颜色不正常背后藏有哪些问题?

尿液的颜色是我们最直观的判断。正常的尿液肉眼观察多呈淡黄色或橘黄色,当身体出现疾病时,尿液颜色会随之出现不同的变化。最常见的尿液颜色变化是红色,以血尿最为常见,多见于泌尿系统结石、炎症、损伤及肿瘤等,重

症血尿可呈现黑褐色尿。

尿色深黄多是因为尿液中出现了大量的结合胆红素,从而呈现出深黄色、豆油样的外观,摇晃后尿液的泡沫仍为黄色,常见于胆汁淤积性黄疸或肝细胞性黄疸,严重者可见于胆管癌;另外服用某些药

物或食物也可以使尿液外观呈黄色,如维生素B2、利福平、呋喃唑酮等。

此外,蓝色尿多见于尿布蓝染综合征,淡绿色尿多见于铜绿假单胞菌的感染,这两种情况在生活中较为少见。

一喝水就想上厕所,怎么回事?

在生活中还会遇到一种情况:一喝水就想上厕所,也就是所谓的“尿频”,这是病吗?

答案:并不完全是。当肾脏功能正常时,饮水过多或食用含水量多的食物都会出现这种情况,这时肾脏的水液代谢达到了一种类似于“饱和”式的循环,从而出现了一喝水就想排尿的情况。

在病理情况下,尿频常见于泌

尿、生殖系统疾病。泌尿、生殖道炎症、膀胱结石、肿瘤、前列腺增生等问题,造成了炎性水肿或膀胱伸缩力降低,引起膀胱容量减少;或者膀胱排空障碍引发尿潴留,膀胱的有效容积变小,储尿功能下降,导致出现尿频。下尿路感染也会引起尿频,如膀胱炎、前列腺炎、附睾炎等,这类疾病往往同时伴随着尿急、尿痛,会阴、下腹部疼痛不适

等症状。

除上述疾病外,糖尿病、尿崩症、肾浓缩功能障碍也会引起尿频,这类尿频往往排尿次数增加,但每次的尿量并不减少,甚至还会增多。生活中遇到这种情况时,要引起对原发疾病的关注。另外,焦虑、紧张、恐惧等精神因素也会引发尿频,一旦出现类似情况要及时就医。

被憋回去的尿都去哪了?

当膀胱中储存的尿液超过一定的限度时,神经系统就会提示进行排尿,但此时如果有意识的憋住不排,往往会给人体在心理和生理上造成严重影响。

在心理上,憋尿时会产生极大的心理负担,长此以往则会引起精神性遗尿,比如听到水声、看到厕所时,尿液就会不由自主的排出。在生理上,

憋住的尿液会储存在膀胱中,将膀胱撑大,达到膀胱括约肌的极限时便会喷涌而出,即充盈性尿失禁。

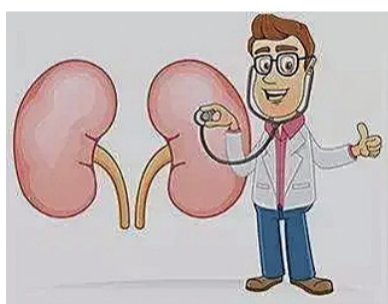
长期憋尿,会使膀胱肌肉松弛无力,膀胱收缩能力下降,出现尿等待、尿不尽等排尿困难症状;憋尿严重者,还会使膀胱内的细菌甚至尿液,通过输尿管回流至上尿路,引起反流性肾脏病或者肾盂肾

炎。长此以往,憋尿会导致肾脏实质结构的损害,最终引起肾衰;此外,有研究显示,憋尿习惯还会提高膀胱癌患病的风险。

因此,在生活中,注意养成良好的生活习惯,避免憋尿,多喝水、多运动,关注自己身体上的变化,出现不适及时就医,寻求专业指导,保护泌尿健康。

泌尿系统结石知多少

▶▶▶您的身边是否有人得过泌尿系统结石,或者您自己是否有过泌尿系统结石发作的经历?即,突发的剧烈腰痛(常常可为剧烈运动等因素导致的突发绞痛),可伴有恶心呕吐,和(或)血尿和伴有膀胱刺激症状。今天,我们就来聊聊这个疼起来可以让人满地打滚的泌尿系统结石。



2 泌尿系统结石有哪些典型症状?

1.疼痛:是肾结石与输尿管结石最典型的症状,多为突然的剧烈疼痛难忍,呈阵发性发作,位于腰部或上腹部,可沿不同的部位放射。如为输尿管结石,还可伴有膀胱刺激征(尿频、尿急、尿痛)。

2.血尿:通常为镜下血尿,少数人

才会出现肉眼可见的血尿。血尿的多少与结石对尿路黏膜损伤程度有关。

3.恶心呕吐:当输尿管结石引起尿路梗阻时,输尿管管腔、管壁局部扩张,痉挛和缺血。因输尿管与胃肠道有共同的神经支配从而导致恶心呕吐。

4.膀胱刺激征:如结石伴有感染时,或输尿管膀胱壁段结石时,可伴有膀胱刺激征(尿频、尿急、尿痛)。

其中,根据部位的不同,临床表现也有所不同:膀胱结石的典型症状为排尿突然中断;尿道结石的典型症状为排尿困难,呈点滴状排尿,伴尿痛。

3 泌尿系统结石如何治疗?

首先,如果突发剧烈的肾绞痛,应及时去正规的医院就医,避免剧烈的运动,以解痉止痛为主进行治疗。

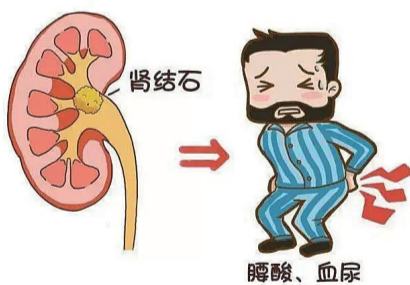
其次,如果结石到了需要人工干预的程度,则是要尽可能的取出结石,根据结石大小选择药物排石,体外冲击波碎石以及手术取石方式。

在日常生活中,我们应该要注意哪些问题来改善甚至避免泌尿系统结石的形成?

在饮食方面,要避免其中某一种

营养成分过多的摄入,特别是避免嘌呤或脂肪含量高的食物过度的摄入。保持营养平衡,增加富含枸橼酸的水果摄入;限制饮食中草酸的摄入;限制钠盐的摄入;增加粗粮及膳食纤维饮食。泌尿系统结石,对于饮水的要求尤为严格:增加水的摄入,能增加尿量,从而降低尿路结石成分的过饱和状态,预防结石的复发。

在运动方面:避免久坐或久卧,适当运动,防止结石沉积。



当好东道主 办好省运会

