

如何做好居家疫情防控?

新冠疫情再次来袭,如何做好居家疫情防控,保护好自己和家人的健康?四川疾控专家提醒:疫情防控不松懈,养成良好卫生习惯很重要。

科学使用空调

天气炎热,长时间食用空调对健康不宜,需要多开窗,用排气扇、风扇等加强通风换气。

集中式空调应保持新风口及周围环境清洁,特殊情况时宜调高新风,减少回风;使用分体式空调时,要定期清洗隔尘网和出风口。

家庭清洁消毒

1.日常清洁卫生
经常接触的物体表面,如灯开关、门把手、水龙头、遥控器、桌椅表面等,应常用毛巾擦拭清洁。

2.消毒
家庭消毒,应根据消毒目的和对对象选择正规厂家生产的消毒剂。

物体表面消毒,可选择含氯消毒剂(如“84”消毒液)、含醇的消毒剂(如75%的酒精)和季铵盐类消毒剂。

手消毒,可选醇类(消毒酒精)或季铵盐类(苯扎氯铵、洗必泰等)。

表面擦拭消毒(如门把手、扶手、钥匙、手机等),可直接用消毒湿巾,或选择含氯消毒剂、季铵盐类消毒剂等。

3.注意事项
使用消毒产品一定仔细看使用说明,按照说明书要求配置适宜的浓度,并做好个人防护。含氯消毒剂有一定腐蚀性,达到消毒时间后,需要用清水擦拭;酒精消毒不适合室内喷洒。

家庭防护应以清洁通风为主,消毒为辅。擦拭手机等电器产品时,需要关机并等待仪器完全冷却,避免静电等导致起火或爆炸。

餐饮具推荐开水煮沸10分钟。

卫生间

注意通风,保持卫生。
卫生间湿度大,应随时保持干燥,用完马桶后请盖上盖子再冲水。检查地漏和存水弯,随时保持水封状态。

生活垃圾处理

及时清理生活垃圾,并装入垃圾收集袋,特别要注意要扎紧袋口,确保无破裂、无渗漏、无外露,并投放至指定位置。

防疫进行时

(据健康四川官微)

防疫进行时

及时清理生活垃圾,并装入垃圾收集袋,特别要注意要扎紧袋口,确保无破裂、无渗漏、无外露,并投放至指定位置。

科普园地

乐山市科学技术协会 协办



警惕隐形盐 拒绝“重口味”

前不久,《中国居民膳食指南(2022)》提高了“限盐”标准,建议11岁以上的中国居民每人每天摄入不超过5克的盐。比旧版指南限量的6克,又少了1克。食盐究竟应该怎么吃,吃多少?

人体到底需要多少盐?

营养专家介绍,要维持人体最基本的需要,每人每天摄入3.8克盐,就足够了。

钠盐可以增加血液中水的含量,导致血液总量增多,还可以激活血管紧张素等激素,推动血压升高。因此,要把整体人群的高血压患病率降下来。限制食盐量是最迫切的措施。假如降低2.5克盐,高血压的发病风险就可以降低3%。

小心生活中的“隐形盐”

有人觉得只要平时吃得不多,盐的摄入量就没有超量。但事实并非如此,在日常饮食中,很少有人会去看产品中的钠含量。吃

着不咸,并不代表食物的含盐量就低。

咸味经常会隐藏在别的味道中,这些添加在食物中的盐也被称为“隐形盐”,让人防不胜防。

单凭味觉来判断盐分的高低是不可靠的,一些甜品,像奶酪、冰淇淋、面包等,虽然吃起来的味道是甜的,似乎与咸味不沾边,但这些甜品在制作过程中都加入了盐,而且甜味也容易掩盖咸味。

如果稍微留意一下甜味食品(如饼干、蛋糕、果冻、巧克力、奶味饮料、咖啡、薯片等)外包装上的配料表,会发现它们之中很多都含有“隐形盐”,且含量不算低。

专家提醒,日常生活中的高盐食物主要集中在这10类:酱、咸鱼虾等海鲜、咸菜酱菜类、加工豆制品、咸蛋、薯片饼干类、面制品类、罐头制品、咸坚果、调料。

所以,控盐不仅需要饮食清淡,还要学会看包装食品的营养标签,特别留意钠的含量。

(据科普中国网)

脂肪肝离肝癌有多远?

近年来,脂肪肝的患病率不断攀升,脂肪性肝病正严重威胁国人的健康,与肝硬化、肝癌以及糖尿病和动脉硬化心脑血管疾病的高发密切相关。

在欧美流行病学调查中,“由脂肪肝引起的肝癌发生比例一直处于上升态势;部分脂肪肝较为严重的肝癌患者,肝脏的脂肪累计已经到了触目惊心的地步。”

如何预防脂肪肝, 远离癌变过程?

由于当代社会中生活水平的显著提高、社会压力的不断增大、日常锻炼的缺乏等原因,脂肪肝的发病率呈上升趋势。

如何有效预防脂肪肝的发生,且不要让脂肪肝转变成肝癌?这就需要大家选择健康的生活方式,并在日常生活中了解并掌握一些防病的方法。

1.合理膳食
每日三餐的膳食搭配合理,营养平衡,提倡常吃富含膳食纤维的食物,可以排出体内的毒素。保持高蛋白(如鱼、龙虾、豆制品)、高维生素、低糖、低脂肪饮食。

控制脂肪摄入量,尤其避免动物性脂肪的摄入量。多吃青菜、水果和富含纤维素的实物。

不吃零食,睡前不加班。

2.适当运动
非酒精性脂肪肝是由营养过剩引起的,每个人都是潜在的发病群体。要想远离它,首先锻炼不能少。

建议每天至少进行30分钟的运动,以感到心跳加速,呼吸加速作为锻炼效果的标准(以运动时脉搏为100~160次/分钟),可选择有氧运动,如慢跑、打乒乓球、羽毛球、骑自行车、游泳等。

3.慎用药物
任何药物进入体内都要经过肝脏解毒,谨防药物的毒副作用,尤其对肝脏有损害的绝对禁止服用。

4.适当补硒
能让肝脏中谷胱甘肽过氧化物酶的活性达到正常水平,对养肝护肝起到良好作用。

5.体检必查肝功
每次体检要查肝功能、甲胎蛋白的检测和腹部B超,以早发现脂肪肝及肝癌。

建议40岁以上,特别是经常饮酒、肥胖的男性,每年于正规医院体检一次(需含上腹部B超)。

一旦发现脂肪肝,可以在医生建议下减肥治疗,一般体重下降5%~10%后,脂肪肝都会逐渐消失。

6.积极治疗
脂肪肝的治疗关键在于去除病因、控制饮食、增加运动、降低体重。

另外,如若一旦发现患有脂肪肝,应尽早积极的进行治疗。多数脂肪肝病人,经过半年多的正确治疗,体重会下降,肝内的脂肪沉积大部分会消失,腹部不适的症状也会明显减轻,肝功能化验,也会基本正常。



(稿件据科普中国网 图片为资料图片)



脂肪肝到肝癌,到底有多远?

脂肪肝转变成肝癌的原因很简单,就是因为肝脏的脂肪增多后,如超过了肝脏的贮存能力,正常的肝组织就变成贮存脂肪的仓库,肝细胞内和它的周围都成了脂肪组织,于是肝细胞得不到应有的血液供应,吸不到所需的养料和氧气,很容易发生炎症和坏死,转变成脂肪性肝炎。

硬化的肝脏在一些致癌因素的影响下,很容易转变成肝癌。这就是医学上所说的:“脂肪肝转变成肝炎,肝炎转变成肝硬化,肝硬化又转变成肝癌的恶性三部曲。”

脂肪肝的早期症状不明显,后期可能出现乏力、口干、头晕、腹胀、食欲不振、上腹部疼痛、肝脾肿大等症,但若出现上述症状时,一般就代表病情已十分严重,错过了最佳治疗时机。

脂肪肝的病人如果控制不好,有一部分会按照脂肪性肝炎、脂肪性肝硬化、肝癌发展,单纯的脂肪肝发展成肝癌的几率是比较小的,一个脂肪肝同时又合并其他肝病,则发生肝癌的几率就会明显增加。

可能很多人不信,脂肪肝这么常见的病,有那么厉害吗?

相关数据显示,大约有0.5%~1%的脂肪肝和2.8%的脂肪性肝炎患者在大约20年后会发生肝癌。但是,非酒精性脂肪肝一旦发展成肝硬化,肝癌的发生率将会增加到4%~27%。非酒精性脂肪肝发展到肝硬化以后,12.8%在3年后有可能癌变,其癌变率仅比丙型肝炎肝硬化少了不到8个百分点。

中国医师协会发布的数据显示,截至2010年底,我国的总体非酒精性脂肪肝的发病率约15%左右,一线城市已经接近20%~30%。

据此推算,我国目前有脂肪肝病人至少2亿人,其中约有10%会发展为肝硬化,3年以后会有20万非酒精性脂肪肝患者发展为肝癌。

健康聚焦

普及食品科学知识

努力提高安全防范能力



乐山日报公益广告