

“高温病”患者猛增 应注意防暑

据新华社 安徽合肥25日气温飙升到40.8摄氏度——记者从安徽合肥多家三甲医院获悉,由于超高温,近日该市中暑等高温导致的疾病患者猛增。专家提醒,超高温极端天气下,居民应该重视防暑降温,特别是有高血压、心血管等基础疾病的老人要格外注意,尽量减少户外活动,在室内开空调也要谨遵注意事项。

据介绍,安徽省立医院急诊科收治了多名“高温病”患者。其中有一名14岁少年,送到医院时已经深度昏迷,并伴有四肢抽搐。而致病原因是一场高温下的晨跑。安徽省立医院主任医师高赛英介绍,热射病是由于体内大量热蓄积,导致人体体温调节功能失调,属于重症中暑。而患者若得不到及时妥善救治,会引发器官衰竭,死亡率高达50%—70%。

高赛英说,在这样极端高温天气下,年老体弱的老人和孩子,即使

在室内也会发生中暑。该院刚刚收治一名70岁老人,由于家中没有空调而中暑,送到医院时体温已经达到40摄氏度。

“每年夏天,医院都会收治为了省电不开空调导致中暑的高龄老人。”合肥市第一人民医院急诊科主任杨静说,即使有空调也不可大意。如果设定温度过低,心血管患者外出时极易因室内外温差过大导致心肌梗死。而高血压患者也会因为高温导致血压不稳,发生心慌、头晕、呕吐症状,因此要尽量减少户外活动。但是空调房间长时间密闭,空气流通不畅,会导致呼吸系统疾病,一旦引发肺部感染,对于心功能不全患者尤其危险。

专家建议,老人孩子所处的环境尽可能保持相对恒定的温度,空调温度不宜过低,以身体一动微微出汗最合适,高血压患者不可贪凉,不能洗冷水浴,以免刺激血管收缩,造成血压波动。

■鲍晓菁



出现中暑先兆或轻度中暑

应及时转移至阴凉、通风处静卧休息,密切观察体温、脉搏、呼吸和血压变化

可饮用淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等进行补水,同时服用仁丹、十滴水或藿香正气散等防暑降温药物

对于出现脱水、循环衰竭、痉挛、高热等症状的重症中暑病人

应及时送到医院进行急救处理,救治重点是降低体温,纠正体内水、电解质紊乱和酸中毒,积极防治休克及肺水肿

资料来源:国家卫生和计划生育委员会

新华社记者 曲振东 编制

夏季敏感性皮肤应加强防晒

据新华社 夏季日照时间长、紫外线加强,敏感性皮肤人群症状容易加剧,晒伤、紫外线过敏等患者普遍增多。专家为此建议,及时做好防晒措施,可抵御紫外线侵袭等造成的皮肤过敏。

哈尔滨医科大学附属第四医院皮肤科主任任艳介绍,敏感性皮肤多是受季节变化、环境影响、面部保养品刺激及遗传因素等原因而形成。

敏感性皮肤人群通常在面部皮肤受到刺激后容易泛红、发热,尤其在有风、冷空气、温度快速变化等环境中更为敏感,出现发痒、刺痛、烧灼感、紧绷感等不良反应。

为应对敏感性肌肤,任艳建议,敏感性肌肤的皮肤角质层较薄,对紫外线防御能力较差,容易老化,夏日应加强防晒,注意涂防晒霜、佩戴墨镜,使用遮阳帽、遮阳伞等。由于防晒品

成分也是皮肤刺激源之一,可在基础保养品作为隔离后,再使用防晒品。

此外,专家提醒,敏感性皮肤人群应尽量使用成分简单的化妆品,或者温和、少含或不刺激成分的产品,多吃水果、蔬菜,增加维生素C的摄入,保持皮肤水分,提高皮肤耐受性。同时,远离烟、酒等刺激物品,也将有助于预防或减轻皮肤敏感症状。

■杨思琪

松花蛋和咸鸭蛋怎么吃?

据新华社 国家食品药品监督管理总局日前发布松花蛋和咸鸭蛋的消费提示指出,松花蛋应注意适量食用,老年人每天吃1—2个为宜,而高血压等疾病患者应少食用咸鸭蛋。

松花蛋(又叫皮蛋、彩蛋或变蛋)是以鲜蛋(多数为鸭蛋)为原料,采用生石灰、碱、盐等配制的料液(泥)或氢氧化钠等配制的料液加工而成的蛋制品。食药监总局指出,选购松花蛋时挑选的标准有:外壳包泥或涂料均匀洁净,蛋壳完整,无霉变,敲摇时无水响声;破壳后蛋体完整,蛋白呈青褐、棕褐或棕黄色,呈半透明状,有弹性,一般有松花花纹;蛋黄呈深浅不同的墨绿色;具有皮蛋应有的滋味和气味,无异味。

针对松花蛋的营养成分,食药监总局建议老年人每天吃1—2个为宜;中青年、从事脑力劳动或轻体力劳动者,每天可吃2个;从事重体力劳动,消耗营养较多者,每天可吃2—3个。根据食品安全国家标准中对重金

属含量的规定,消费者宜选择工业化生产的无铅松花蛋(标签上可见“无铅皮蛋”或“无铅松花蛋”字样)。

咸鸭蛋(又叫盐蛋、腌蛋或味蛋)是以鲜鸭蛋为原料,经盐腌制而成的蛋制品,为我国具有传统风味的蛋制品。在挑选咸鸭蛋时,应注意“一看、二闻、三掂、四摇”。看,就是要看外壳,品质好的咸鸭蛋外壳干净、光滑圆润,无裂缝,蛋壳呈青色;质量较差的咸鸭蛋外壳灰暗、有白色或黑色的斑点。闻,就是应选择没有异味的咸鸭蛋。掂,就是把咸鸭蛋拿在手中掂分量,首选质量重的。摇,就是在摇动的时候,品质优良的咸鸭蛋会有轻微颤动感,品质差的咸鸭蛋会呈现不规则的晃动感并带有异响。

食药监总局提醒消费者,高血压等患者对含盐量高的食物应谨慎食用,应少吃咸鸭蛋或低盐咸鸭蛋,如摄入咸鸭蛋则需控制当日食盐的总摄入量,比如菜、汤中减盐,饭后多喝水。

■陈聪

桃子和西瓜一起吃会中毒?

专家:“食物相克”并不靠谱

随着气温不断攀升,各式各样的夏季时令水果成为消暑解暑的佳品。但是,不少和水果有关的“食物相克说”又在朋友圈广为流传,比如“千万记住桃子不能和西瓜一起吃,会产生剧毒。”乍一看简直吓坏了,这么常见的两种食物吃了要致命?

日前,新闻晨报·周到与上海食品药品监督管理局联合推出《食惑》系列,旨在用15篇科普文章,破除市民经常在微信朋友圈转发的谣言。这些文章除了在新闻晨报周到客户端上可以看到,也将出现在全市50多辆公交车和200多个公交站点的宣传海报中。

八成网络谣言涉及食品安全

去年《2015年度十大生活流言榜》里,“食物相克”就以775万的关注人次居于流言榜首。

中国社会科学院研究报告统计,

当前食品安全谣言占我国各类网络谣言的45%,位居第一。诸多食品安全谣言可分为四类:利用公众对现代食品工业的了解不够,“妖魔化”现代食品工业;利用公众对现代种植业和养殖业的了解不够,“妖魔化”现代农业;宣称食物相克,一些谣言把个别食物过敏事件与相生相克扯在一起;言必称致癌、有毒,但致癌、有毒与否关键看剂量,而不是只要检出某个有害物质就可称之为有毒或致癌食品。

“食物相克”并没有科学依据

上海市食品学会副秘书长陈有容表示,“食物相克”往往并不是人体不适的元凶,大家应该选择适合自己的食物,并掌握正确的食用方法。桃子和西瓜这两种食物,本身就比较容易引起消化不良和腹泻。由于西瓜性寒凉,对于胃肠道功能较弱的人来说,食用冰镇西瓜很容

易刺激胃肠道,从而出现腹泻等症状。再者这两种水果甜度较高,糖尿病也要注意适量食用。虽然不会产生剧毒和引起丧命,但是特殊人群还是要谨慎对待。而另一方面,有些食物确实不适合放在一起吃,比如柿子和牛奶。因为柿子中所含的鞣酸能与蛋白中氨基酸的氨基端结合,使蛋白质变性凝固沉淀,结成团,影响消化。这其中又涉及到剂量的问题,大量吃,的确会让胃不舒服,多多少少会影响蛋白质的吸收,但“柿子和牛奶同吃会死人”则属于谣言。

陈有容表示,很多人听说了“食物相克”,吃东西时就多了很多禁忌,甚至烧菜前先“对表”。其实,一般“食物相克”并没有科学依据,一些人在吃了所谓的“相克食物”后确实出现身体不适,这通常是由于季节性原因、食物本身有毒、食物变质等因素引起的,与“食物相克”无关。

■宗禾

台湾进入肠病毒流行期

据新华社 台湾卫福主管部门“疾管署”25日表示,上周肠病毒门诊急诊超过1.1万人次,岛内已进入肠病毒流行期,且肠病毒易在家庭间传染。

根据卫福主管部门“疾管署”最新统计,上周肠病毒门诊急诊人次高达11592人,较前一周上升5.4%,超过流行阈值11000人次,宣布正式进入肠病毒流行期。

据“疾管署”疫情中心透露,

岛内2017年已累计6例肠病毒重症,一共检出26例肠病毒71型轻症个案,显示社区中持续有肠病毒71型病毒在活动,家长千万不能掉以轻心。

“疾管署”表示,往年肠病毒早在4月就进入流行期,今年晚了2到3个月,加上已经放暑假,研判短期内疫情冲高机率不大;不过,等到9月开学后就应注意是否出现另一波大流行。

■何自力 齐湘辉

现榨果蔬汁如何安全畅饮?

据新华社 炎炎夏日,现榨果蔬汁成为很多人消暑必备的饮品。国家食品药品监督管理总局日前发布消费提示指出,现榨果蔬汁不宜存放过久,建议现榨现饮。现榨果蔬汁饮品应即时供应,不得供应隔顿、隔夜饮品。

食药监总局指出,如原料存放在10℃—60℃条件下,从制作到供应时间不应超过2小时。这不仅有利于果

蔬汁中营养成分和新鲜风味的保持,也有利于控制微生物的生长,饮用更加安全。

食药监总局强调,现榨果蔬汁所选原料必须新鲜,无腐烂、霉变、虫蛀、破损等。制作现榨果蔬汁的水应使用瓶(桶)装饮用水以及符合相关规定的净水设备处理过的水或经煮沸后冷却的生活饮用水。由于现榨果蔬汁无灭菌环节,要确保在加工之

前,将原料充分清洗,使用的器具彻底清洗并做消毒处理,确保操作人员健康和卫生状况,尽可能降低微生物污染风险。

据了解,美国食品药品监督管理局(FDA)要求,果汁店、农场售卖的现榨果蔬汁必须要冷藏并且具有标签警示,由于这些产品未经杀菌处理可能含有害细菌,对于儿童、老人和免疫力弱的高风险人群存在发

生食源性疾病的风险。食药监总局就此指出,这些人群最好不要饮用现榨果蔬汁,可以先加热杀菌后再饮用。

现榨果蔬汁,是指以新鲜水果、蔬菜为原料,通过压榨等方法制作的可直接饮用的果蔬汁。与传统工艺加工的果蔬汁产品相比,最大的区别是不经过杀菌处理。我国目前尚无相关国家标准。

■陈聪

荣庆堂

中药·中医·参茸·膏方

包头路603号 65066096
杨树浦路423号 65416473