



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2018年8月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Aug 2018

健康管理 · 健康体检中心

目录

- 口臭原来因为它
- 运动前后这样吃更有效
- 科学跑步
- 肥胖真的和乳腺癌有关系吗
- 那些错信的健康金句
- 如何发现孩子有斜视、弱视
- 开水烫碗能杀菌吗
- 肺结核真的离我们远去了吗

口臭原来因为它

有口臭，真的很苦恼。和别人聊天时，对方总是低头、皱眉，还时不时揉鼻子，双方都觉得尴尬。很多人以为有口臭就等于肠胃不好，这是一个误区。其实，绝大部分的口臭，都是口腔问题导致的。

你真的有口臭吗？

口臭，就是指说话或呼吸时，口腔散发出的、不太好闻的气味。有些人的口臭，臭到自己的亲妈都嫌弃。有些人明明没有口臭，却自认为有口臭。你没看错，真的会有人“没口臭找口臭”。



口臭的分类

第一类是真性口臭，也就是真的有口臭。

第二类是假性口臭，是指患者自我感觉口腔有异味，但是检查出来并没有口臭。

第三类叫做口臭恐惧症，表现在患者已经没有口臭症状，却依旧存在心理障碍，不断要求治疗。



至于你有没有口臭……你的朋友肯定有数。要是不好意思问别人，有个简单的初步判断的方法：把双手合成碗状，包住嘴巴和鼻腔，然后呼一口气，如果闻到难闻的气味，就说明有口臭的情况了。

有口臭，怎么治

口臭的治疗方法不能一概而论，针对性地治疗才靠谱。

当我们讨论真性口臭的时候，会把它分成三大类：

➤ 生理性口臭

一觉醒来，嘴里总会有股浓郁的怪味。这是因为在我们睡觉的时候，舌头和

口腔的肌肉运动量变小，唾液分泌减少，导致口腔中容易出现异味。这种口臭就属于生理性口臭，问题不大。好好刷个牙，美好的一天就开始了。



➤ 病理性口臭

病理性口臭，顾名思义就是疾病引起的口臭，它分为口源性和非口源性。

事实上，80%~90%的口臭，都属于口源性口臭。有的人牙齿上堆积了大量菌斑、软垢、牙结石，还有人患有牙龈炎、牙周病、龋病等口腔内疾病，这些都容易导致口源性口臭。要想去除这类口臭，就要检查口腔，并且治疗相对应的疾病。



非口源性口臭所占比例比较小，主要包括呼吸道来源、血液携带来源等所致的口臭。

➤ 其他原因引起的口臭

吸烟容易导致口臭，女性在月经期也可能出现口臭，别忘了还有食物引起的口臭。吃完臭豆腐、大蒜、榴莲之后那浓郁的味道，一定记得及时漱口。

文据 丁香医生

运动前后这样吃更有效

生活中很多朋友为了追求更多的能量负平衡，选择空腹锻炼或者锻炼后不吃东西，这是不正确的。其实，减肥和在运动前后能量补充并不冲突。吃对了，甚至减的更好。空腹运动会使运动效率降低，也会增加发生低血糖的风险，锻炼后不进行能量补给，营养跟不上，身体会出现亏空，长期以往影响健康。因此，运动前后合理补充能量非常重要（当然，出门遛个弯买个菜就嚷嚷着要吃东西的除外）。

如果你每周有 3~5 次运动习惯，每次 1 小时左右，则可以按照下面的建议，根据你的运动目标和运动计划来选择。

✚ 运动前

运动前 3-4 小时正常吃饭，但要避免油腻，而且不要吃得太饱。建议摄入 1-2 克/千克体重的碳水化合物和 0.15-0.25 克/千克体重的蛋白质。

以 80kg 的男性为例，需要进食 80-160g 的碳水化合物和 12-20g 的蛋白质。碳水化合物可通过主食获取，优质蛋白质可通过鱼、虾、鸡蛋、牛奶、精瘦肉等食物补充，它们可以为人体提供优质蛋白，消化吸收率较高，含油脂相对较少。



许多男性想要通过运动提高肌肉力量，增加肌肉围度，让自己看上去壮壮的。对于有这类需求的朋友，运动前结合碳水化合物一起摄入必需氨基酸或乳清蛋白粉，可以显著促进肌肉合成。

运动开始前 1 小时，主要补充一些能量密度高、易消化的碳水化合物，比如一小块点心，两片饼干，或者一个水果加一小盒酸奶等等。

运动前 2 小时补充 500 毫升的水或运动饮料（一瓶矿泉水的大小），运动前 10~20 分钟可预防性适量补水。

运动中

运动过程中最重要的是补充水分，运动中注意每隔 15-20 分钟饮用少量温开水。如果您在炎热的夏天参加大强度运动超过 1 小时，则建议补充糖-电解质饮料（市面上有售运动功能饮料）。运动过程中补液一般不超过 800 毫升，且少量多次饮用，避免一次性大量补充液体对胃肠道和心血管系统造成过重的负担。



运动后

运动后能量补充可在 30 分钟至 1 小时内进行，摄入的食物需同时富含碳水化合物与蛋白质，比例大概在 2:1 至 4:1。碳水化合物的摄入为 0.8~1.2 克/千克体重，蛋白质摄入为 0.3~0.4 克/千克体重。剧烈运动会短暂抑制食欲，可选择一些流质的食物进行补充，比如乳类制品。很多朋友为了减重，运动后只补充蛋白质，拒绝进食碳水化合物，实际上是得不偿失的。糖类的摄入可以帮助我们更快的恢复糖原储备、促进肌肉重塑，使我们在下一次的锻炼中有更好的表现。

运动后的补液也非常重要，如果您运动后的体重比运动前轻了 2% 以上，则

说明已经拉响了严重的脱水警报，运动后 30 分钟内应该缓慢饮用大半听可乐容量的温开水或运动饮料（切忌饮用碳酸饮料或冰水）。运动中的大量出汗同时会导致无机盐丢失，一般情况下不用刻意补充，适量吃些五颜六色的蔬菜水果，既补水，又补充了糖和维生素，一举两得！



◇ 那我需要蛋白粉吗？

蛋白粉能快速补充运动消耗，避免肌肉丢失。但是值得注意的是我们在运动后需要补充多种营养素，而不仅仅是蛋白质。相比于通过单一食品（蛋白粉）来满足运动后消耗，我们更加鼓励通过合理膳食来帮助糖原恢复，刺激蛋白质合成，保证锻炼效果。

此外，过量摄入的蛋白质并不会储存在身体里，而是随着尿液排出体外，这样一来，摄入的优质蛋白质就只成为了一泡“昂贵的小便”，着实浪费！一个基本不运动的人，每天按每公斤体重需要大约 0.8~1.2 克蛋白质；正在减脂、增肌并且运动的人，增加到 1.8~2.0 克。就以上文 80kg 男性为例，如果他每天食物摄入蛋白质已经超过 144g~160g(3 两)，已满足蛋白质所需，则不需要使用昂贵的蛋白粉啦！

食物类型	蛋白质含量
肉类	10~30%
奶类	1.5~3.8%
蛋类	11~14%
干豆类	20~49.8%
坚果	15~26%
谷类	6~10%
薯类	2~3%

最后要提醒大家的是，无论是运动前进食（碳水化合物为主），还是运动后补充能量（碳水化合物结合优质蛋白质），都应该注意避免摄入脂肪含量高的食物，一方面增加了胃肠负担，另一方面影响身体恢复和肌纤维重塑。最重要的是，一份高脂食物，可能让您之前的减脂、增肌的努力都付诸东流了……

编辑 陈苑婧

科学跑步

近年来，跑步因为不受场地、器材和时间限制，简便易行，且可以增强跑者的心肺耐力、改善肌肉质量、增强身体韧性而逐渐流行起来。

但在对跑步认知不足的情况下，随着跑量的累积，各种问题和危险都会随之而来，这也是造成大多数跑步人士伤病的根源。



所以，我们在这里就如何科学跑步进行一次浅显的探讨。

跑前准备

跑步与其它体育项目一样都需要运动前热身，运动后放松。热身的动作没有特别的规定，但是有一定的规则：

- ✓ 静态激活

告诉肌肉你要运动了，但不需要长时间的处于拉伸状态，比如提踵、弓步等；

- ✓ 关节活动

防止关节的扭伤，肩膀、手肘、膝盖、脚踝等部位；

- ✓ 与跑步相关的动作运动

高抬腿，快走等；

- ✓ 与跑步姿势有关的，姿势跑法的姿势训练。



跑姿

跑步看似简单而且没有负重，但是这个运动是把同一个姿势重复无数次，一次错误姿势造成的损伤不多，但是累积起来就非常可怕。

- 抬头

目视前方，不要低头也不要仰望。

- 上身挺直略向前倾

利用重力产生向前的加速度。

➤ 肩放松

说是放松，但是这毕竟是运动不可能像平躺那样完全放松，这里的放松是指不要过度紧张，其实我们把与之相关的肌肉放松了，肩膀自然就放松了。测试手放松可以用手抓一个不能用力捏的小东西。

➤ 落地的姿势

脚跟落地的瞬间会产生很大的冲击力，而前脚掌脚着地产生的冲击力要平缓一些，因为有部分力被足弓和小腿肌肉化解掉了。长时间的前脚掌着地对小腿肌肉和脚踝的要求较高，肌肉会酸痛感觉累，而脚跟着地的力是被关节和骨头吸收的，相对较为省力。对于大部分人来说，因为长期穿鞋子习惯了后脚跟着地，我们的小腿和踝关节的肌肉都较为羸弱，需要增加一些训练。长距离跑步中，肌力不够，最后也会变成后脚跟着地。前脚掌对小腿肌肉和脚踝部位的肌肉要求较高，但跑鞋的缓冲作用在脚跟着地中是有比较明显作用的，所以说脚跟着地不是不行，但是从效率以及安全性上来说并不提倡。

每个人走路的姿势都不一样，有内八字，有外八字，跑起来也各不相同，但是不管是什么情况都应该尽量使脚尖朝向前方，与膝关节一个方向。有些跑鞋对内翻、外翻脚有辅助作用，但是我们还是要尽量的纠正自己的姿势，不然随着跑量的增加会带来很多的问题，尤其是膝盖问题会很严重。X型腿、O型腿会使髌关节、膝关节、脚踝不在一条线上，造成内收肌群与髂胫束的不平衡诱发髌胫束综合征，还会加大髌骨与股骨滑车沟的摩擦造成髌股关节痛。



起跑有个蹬地的动作，加速是增加前倾角度。蹬地是脚用力推你的体重，这个自然是要费力的，另外蹬地会有一个向上的分力会使垂直方向上的位移变大，这样效率并不高。我们向前是因为身体向前倾快要倒下了，腿无法支撑了需要向

前迈一步。小腿相对是放松的，随着大腿的摆动而摆动，在一只脚落地支撑的时候，另一条腿的腘绳肌收缩向上拉小腿，也就是一些人说的“脚跟踢屁股”，拉的高一些步幅就会大一些。

➤ 手臂前后摆动

不是斜着摆动，做到前不漏肘后不漏手，不合理的摆动浪费体力的同时，因为肌肉的牵引可能引起肩颈不适。

➤ 呼吸

以鼻呼吸为主，口为辅，一吸一呼，二吸一呼，三吸二呼这些不是关键，因人而异，而且根据速度的不同呼吸也要进行调整，最最关键的是保持呼吸轻松自然顺畅。

✚ 跑后拉伸

主要拉伸部位包括腘绳肌、腓肠肌、比目鱼肌、臀肌、髂胫束、足底筋膜。



✚ 其它建议

- 跑的舒服，不提倡咬着牙跑，痛苦的运动没人愿意坚持，即便为了某个目的坚持了一段时间也不会成为习惯；
- 安全第一，感觉不适立即调整，戴耳机路跑是不推荐的，感觉身体不舒服还坚持也是不推荐的；
- 胖子跑步除了要注意姿势外更要注意力量练习和饮食控制；
- 养成运动的习惯非常重要，对于胖子而言脂肪的累积是因为不良的生活习惯造成的，减肥更重要的是对生活习惯的重塑，包括饮食，运动，作息等习惯，对于健身的人来说同样如此。

编辑 曾兴根

肥胖真的和乳腺癌有关系吗

现在常看到网络上有很多类似“肥胖是乳腺癌的元凶”“肥胖导致乳腺癌死亡率升高”的标题，肥胖真的这么吓人吗？询问医生得到的回答往往是“嗯，脂肪组织产生雌激素大大增加得乳腺癌机会”，这样的回答科学吗？

当我们需要比较及分析一个人的体重对于不同高度的人所带来的健康影响时，BMI 值是一个中立而可靠的指标。BMI 指数（英文为 Body Mass Index，简称 BMI），是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字，是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。

BMI 分类	WHO 标准	亚洲标准	中国参考标准	相关疾病发病的危险性
体重过低	<18.5	<18.5	<18.5	低（但其它疾病危险性增加）
正常范围	18.5~24.9	18.5~22.9	18.5~23.9	平均水平
超重	≥25	≥23	≥24	增加
肥胖前期	25.0~29.9	23~24.9	24~26.9	增加
I 度肥胖	30.0~34.9	25~29.9	27~29.9	中度增加
II 度肥胖	35.0~39.9	≥30	≥30	严重增加
III 度肥胖	≥40.0	≥40.0	≥40.0	非常严重增加

目前最科学最有证据的机理

BMI 增高的女性其乳腺组织中扩大的脂肪细胞能够诱发乳腺组织炎性过程。当乳腺组织中的脂肪细胞变得过分扩张时，其就会生病或者死亡，从而诱发炎症反应，这种炎性的发生与乳腺和血液中的分子改变直接相关，这就会增加个体患



乳腺癌的风险。扩张生病或者死亡的脂肪细胞会释放特殊物质进入到脂肪组织和血液中，帮助招募机体巨噬细胞来诱发炎症发生，巨噬细胞就会将即将死亡的脂肪细胞包裹进来，引发炎症反应；当巨噬细胞“吃掉”这些脂肪细胞并对其进行清理后，这种炎性过程就可能会引发癌症。

乳腺炎症和机体芳香酶水平的升高直接相关，而芳香酶能够帮助制造雌激素，雌激素则会促进某些激素敏感性的乳腺肿瘤不断生长。

在乳腺癌中，癌症会嵌入富含脂肪的组织中，因为乳腺大部分是由脂肪组织所组成，随着个体变得肥胖，随之会改变机体的脂肪组织，或者改变微环境，从而使得癌症开始发生或者迅速进展。

✚ 精彩的结论部分

无论是确诊前还是确诊后，女性乳腺癌患者的不良预后和低生存率均与肥胖相关。乳腺癌患者 BMI 越大，死亡风险越高。另有数据表明肥胖对于绝经前 ER 阳性女性乳腺癌死亡率影响更为明显，增加 34% 风险。肥胖对绝经后 ER 阳性，或 ER 阴性女性影响较小。

BMI 每增加 $5\text{kg}/\text{m}^2$ ，绝经后患乳腺癌风险增加 5%。绝经前的数据还没有完全证实这点。BRCA1 基因突变的妇女易于罹患乳腺癌，但如果在 18 至 30 岁之间体重下降的话，其患乳腺癌的风险可下降 65%。研究者们提示有这种基因易患素质的年轻妇女在年轻时应避免体重增加，特别是打算生小孩的女性。



编辑 李昆

那些错信的健康金句

在医疗技术水平低下的过去，治病救人往往就依靠口口相传的一些办法。然而，医学发展到今天，“偏方治大病”的思想依旧在扩张。近年来，互联网的发展又为这种思想提供了蔓延的土壤。朋友圈遍布“健康金句”，却少有经得住科学检验的真理。

我国是一个有着养生传统的国度，中医调理身体的神奇功能享誉世界，但在祖祖辈辈口口相传的健康之道中，却有着许多不科学的内容，而随着互联网的发展，健康谣言的传播更加猖獗，我们身边流传着许多的健康谣言。

健康是人生的最大财富

✚ 戴近视镜会让眼球变得凸出吗

很多人认为，长期佩戴近视眼镜会造成眼球凸出，如同“死鱼眼”一般，即便近视了，也不愿意佩戴近视眼镜，影响了近视的控制和治疗。

其实眼球是否凸出与关联，真正导致眼球凸出近视是近视中的一种，这高度眼球就会凸出来，也是近视眼镜造成的，而且期及时佩戴近视眼镜可以自己美丽双眸不变形。



佩戴近视眼镜毫无的是近视本身，轴性种近视发展到了中就是说眼球凸出不爱美人士在近视初控制近视，从而保护

✚ “宿便”有害健康吗

许多广告中声称宿便可以引起多种疾病，对人的健康和美丽都有影响，而事实上，“宿便”的概念来自于保健品商家的炒作，是医学领域不存在的概念，广告中提及的宿便，指的就是医学领域的“便秘”。“便秘”是一种常见的现象，大多数的“便秘”都可以通过控制饮食、调整不良生活习惯等科学的方式得到改善。面对便秘，千万不要乱服“解毒药”，以免给身体造成不必要的损伤。

✚ “有毒的”味精

味精可以起到让饭菜更可口的作用，但很多人却拒绝食用味精，原因就是听信了许多关于味精有毒的谣言，有的说吃味精会脱发，还有的说味精会降低人的智力。

味精的主要成分是谷氨酸钠，其中的钠成分，经分解后，对人体来说与食盐中的钠成分别无二致，所以，味精和食盐一样，正常的食用并没有什么问题。但是过量的食用可能会引起肥胖，也会增加高血压及心血管等疾病的风险。过量食用味精确实有一定的害处，但并不会引起脱发或降低智力。

✚ 身上有伤不能吃酱油吗

中国人一向有着“吃什么，就补什么”的饮食理念。酱油颜色较深，由此，

就产生了酱油会使新生肌肤颜色变深的说法，很多人在养伤期间不敢吃酱油，怕伤口愈合后留下疤痕。



但事实上伤口愈合后产生伤疤的现象与养伤时期食用酱油没有半点关联，伤口愈合后是否会留下疤痕，只与个人的身体情况、伤口的情况以及治疗的情况有关。而在养伤期间，伤口附近的皮肤有发黑的可能，这是因为在受伤后，伤口附近的黑色素被酪氨酸酶激发，这是相对短期的现象，随着伤口渐渐的愈合，黑色素就会随之褪去，皮肤自然就会渐渐恢复白皙了。如果说饮食和伤口的愈合有一定的联系，也只涉及到食物的营养和刺激性。

✚ 口香糖会黏住肠子吗

“直接咽下口香糖，肠子就会被黏住”。这是一个流传多年的传说了，许多家长由此不许孩子吃口香糖，以防肠胃受损，然而，事实的真相却大相径庭。

口香糖之所以不能给小朋友吃，是怕口香糖进入到小朋友的气管中，影响呼吸。人类的消化系统十分强大，虽然，口香糖较难消化，但吞入肠胃，最多只需三天便可排除体外，误食口香糖并不危急。

✚ 辐射威胁无处不在吗

手机和网络是现代人离不开的“伙伴”，然而关于手机会产生严重的辐射、无线网络信号对人体健康有着严重威胁的谣言一直络绎不绝。



手机对人的辐射是微乎其微的，无线网络发射源路由器确实会对周围区域内产生一定的辐射，但一台路由器不间断运作一年所产生的辐射量，还没有一台手机半小时的通话过程中产生的多，这样微弱的辐射对人体不会造成任何影响，大家可以放心的使用手机和无线网络。

微波炉是健康杀手吗

微波炉是人们厨房中的得力助手，但微波炉在互联网上却声名狼藉，有传说使用微波炉加热食物的过程中，会引起食物内部分子的改变，改变分子结构的食物不仅不能被人体吸收，还会引起食用者患癌的风险。



其实，通过微波炉加热食物的过程，与通过传统的烹调方式加热食物一样，都是通过物理的方式对食物进行加热，并不会产生改变食物分子结构的效果，不会导致加热的食物致癌，大家可以放心的使用微波炉。

但微波炉的使用方法与传统加热方式有着一定的区别，需要使用者注意，微波炉并不能加热所有的食物，带壳的鸡蛋等食材都不能用微波炉进行加热；用微波炉进行加热，加热的时间也不能过长。同时，微波炉对容器有着一定的要求，普通的塑料制品不能放入微波炉之中，在使用微波炉之前，用户一定要弄清楚微波炉的使用细则，以免造成不必要的麻烦。

电吹风辐射致癌吗

朋友圈里有着许多关于电吹风辐射过量会引起癌症风险的内容，谣传使用几次电吹风所受到的辐射就可以和拍摄一次 X 光所受到的辐射不相上下了。

其实，电吹风和手机、路由器等家用电器都是一样的，会产生一定的电磁辐射，家用电器产生的辐射与 X 光辐射在波长、频率、能量上都有着明显的区别，是完全不同的辐射，而合格的家用电器，其辐射都在合理的范围内，对人体健康并不会产生威胁。



随着社会的进步,人们生活水平大幅提高,健康养生的意识也渐渐壮大起来,然而,很多人追寻健康的途径上有着很大的误区,把陈旧传说式的养生偏方和互联网上来源不明的“健康指南”当做了保健养生的向导,最终只能是越走越健康越远。

编辑 王密

如何发现孩子有斜视、弱视

斜视、弱视是比较常见的儿童眼病,但却很容易因为家长疏忽而不易被发现。

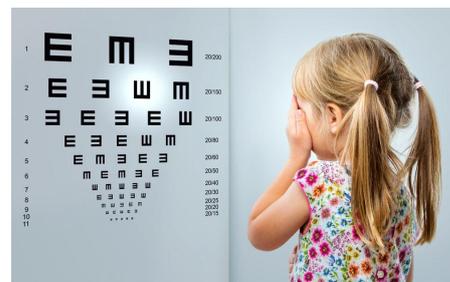


及早发现孩子斜视

- 注意三个特定时期:
出生睁眼时; 5-6 个月; 2-3 岁。
- 观察现象:
眼球是否对称; 有无歪头现象。

如何发现孩子患有弱视

- 视力表
3-5 岁时还未达到 0.5; 6 岁时还未达到 0.7;
- 异常行为观察法
用一些简单的方法寻找苗头,如观察醒目物品能不能及时发现;
看电视的时候是不是凑得很近;
看物体的时候,是不是能眼球来回转动或者震动;
走路是不是常跌倒,老拿不到东西。
- 单眼遮盖试验法
遮住一只眼睛,让孩子单眼注视物体,若孩子撕抓遮盖物,那就表示未遮盖的一只眼可能视力很差。



如果孩子出现以上行为异常表现，家长一定要引起重视。及时到专业眼科医院，进行专业检测，做到早发现，早治疗。

编辑 兰永丽

开水烫碗能杀菌吗

俗话说“病从口入”，揭露了吃喝与人体健康的密切关系。防止“病从口入”，科学、合理、卫生的饮食习惯很重要。生活中，一些人在外吃饭时，喜欢用开水或茶烫洗餐具，希望起到清洁杀菌的作用。

那么问题来了：开水烫碗，真的能有效杀菌吗？



✚ 开水烫碗靠谱吗

其实，我们对餐具卫生的担心不是多余的。如果碗筷没有充分地清洗和杀菌，或者清洗后受到了二次污染，那么的确会有致病细菌存在的可能，尤其一些公共碗筷，使用频率高、卫生难以保证。

那么，饭前用开水或茶水烫洗碗筷，到底靠不靠谱呢？答案是：不靠谱！

高温消毒要真正达到预期效果必须同时具备两个条件：一个是温度，另一个是时间。一般来说，100℃沸水，持续5分钟以上，才可以杀死或灭活一部分细菌和微生物。肠道传播性疾病的微生物种类很多，常引起急性腹泻的细菌多数要经过100℃高温作用1-3分钟，或80℃作用10分钟才能死亡。另外，还有一些细菌对高热有更强的抵抗力。一般餐厅提供的热水热茶，为了避免烫伤，多在七八十度左右。这些水倒在凉的餐具里，温度还会降至更低。不少人烫餐具的时候，快则几秒，慢则十几秒，这在作用时间上也是远远不够的。所以吃饭前用开水烫

碗，多因作用温度和作用时间不足，不能保证杀死多数致病性微生物。虽然水流的冲刷可以带走一部分细菌，但效果有限。

可能不少人会问，那用酒消毒碗筷呢？告诉大家：也不保险！医学上用于消毒的酒精浓度为75%，而一般白酒的酒精含量多在65%以下。所以，使用白酒擦拭餐具，达不到消毒目的。

在外就餐，首先应选择可信度高的餐厅。当然，最有效的方法还是自备餐具，如筷子等，但这一点较难做到。餐具上是可能存在细菌，但不一定都会危害人体健康。有的细菌只有达到一定数量才会对人体造成威胁，如果量少，我们的身体是可以抵抗它的。



✚ 如何辨别消毒餐具是否合格

有一些饭店使用的是包装好的消毒餐具，这类餐具的卫生问题往往也备受关注。那么，该如何初步辨别这些消毒餐具是否合格？

一看，看餐具塑封膜是否干净，如果膜上杂质很多，可能是废塑料重复使用，此外还要看生产信息（如厂址、联系电话、产品保质期等）是否齐全。

二闻，撕开塑封后，闻是否有刺鼻的气味，如果是用不正规清洁液清洗的，残留的气味会较严重。如果清洁不当，油脂残留也会有异味。

三摸，用手摸一下餐具，看是否有油污没冲洗干净。

一项厨房卫生调查结果显示，洗碗布上的细菌总数多到惊人。如果真的这样，那么难以想象每天用它清洗的餐具卫生情况。所以，最好还是定期给家里的餐具消消毒，尤其是家中有老人、小孩等抵抗力偏弱的人群。



✚ 自家餐具消毒，可以这样做

刷碗时，尤其要重视碗底的清洗。如果不注意碗底卫生，那么当碗叠碗时，一只碗的底会接触到另一只碗的内壁，碗底的脏物和细菌可能会随之进入另一只碗内。建议定期给经常使用的碗筷集中消毒，频率可以根据具体情况而定。

煮沸消毒法，将清洗干净的碗筷放入沸水中，煮上 5~10 分钟。需要注意的是，木质筷子受热会弯曲变形，因此此类餐具不能用这种方式消毒。

蒸汽消毒法，将洗净的碗筷放入蒸汽柜或蒸汽箱中，使温度升到 100 度时，消毒 5~10 分钟左右。

另外，还可以用专业的消毒碗柜，温度一般在 120 度左右，一般维持 15~20 分钟左右。消毒洗碗机集清洗、消毒为一体，方便快捷。但需要注意的是，必需严格按照消毒的时间和温度进行，这样才能保证消毒效果。



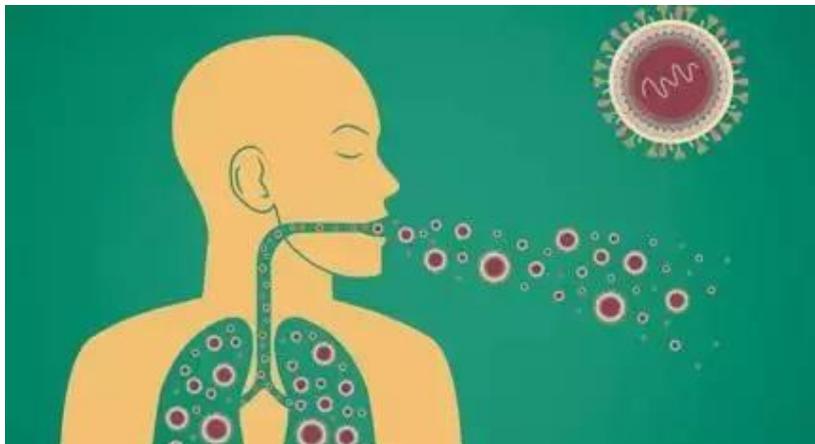
编辑 帅姣

肺结核真的离我们而去了吗

现在还有结核病吗？结核病不是早就被消灭了吗？答案是：结核病不是还有，而是还有很多。在普通人甚至是一些医务工作者的印象中，结核病是早已被消灭的疾病，似乎离人们的生活很遥远。但专家指出，一度淡出公众视野的肺结核并未消失，结核病仍是严重威胁人类健康的重大传染病。

结核病可以发生在除了头发和指甲外的任何器官，不治疗时自愈率低而复发率高，会对发病部位造成严重损毁。

肺结核在患者肺部形成结核病变，对肺组织和肺功能造成严重损害，使患者生活质量显著降低，甚至导致死亡。



据世界卫生组织发布的《2017年全球结核病报告》显示：

- a) 结核病是全球头号传染病杀手；
- b) 是全球第九大致死疾病；
- c) 2017年全球有1040万人患结核病；
- d) 2016年有180万人死于结核病，相当于每天夺走4500人的生命！

✚ 结核病是怎么传染的

结核病患者咳嗽、打喷嚏时会产生大量飞沫核。结核杆菌就借助飞沫核被排到空气中。健康人吸入这样的空气，结核杆菌就从传染源进入了另一个人体。进入人体后，结核杆菌大部分被人体免疫系统杀死。据研究，健康人吸入结核杆菌后，仅有30%可能被感染。

感染结核杆菌后，若人体抵抗力强而结核杆菌毒力弱，结核杆菌仍可被杀死。只有当人体抵抗力弱而结核杆菌毒力强时，结核杆菌才会大量繁殖，人体就会出现结核病灶和症状。发病后的人就会成为新的传染源而传染更多的人体。

有研究发现，若不及时治疗，一个传染源可能传染10~15个健康人。艾滋病病毒感染者、免疫力低下者、糖尿病患者、尘肺患者、吸烟者和老年人等更是易感人群。

在人员密集、通风条件差的人口聚集场所，如学校、工厂等，如果传染性肺结核患者长期滞留，就有可能造成结核病聚集性发病。



✚ 所有结核病都会传染吗

在所有结核病中，仅有肺结核具有传染性，并且只有痰菌检测为阳性，正处在排菌期的肺结核患者才具有传染性。同时，也不要因为怕被传染上肺结核就不敢出门，即使与结核病患者亲密接触也不一定感染结核杆菌的。

是否会感染结核杆菌主要取决于痰液是否有结核杆菌、吸入结核杆菌的量和时间、结核杆菌的毒力和被感染者自身抵抗力。

并非所有感染源接触者都可能被感染，被感染者也并不一定都发病。

✚ 肺结核的常见症状有哪些

➤ 全身症状

如发热、夜间出汗、体重减轻、疲乏无力、食欲不振、失眠、月经不调甚至闭经等。其中以发热最常见，多数为低热，发热体温低于 38 摄氏度，一般第二天清晨体温可恢复正常。有些患者，尤其是早期结核患者甚至没有任何症状。

➤ 咳嗽咳痰

肺结核患者咳嗽主要是干咳，或咳少量白色黏液痰。若肺部有细菌感染，痰液为黄色脓痰。咳嗽三周及以上，痰中带血，要高度怀疑有无肺结核可能。

➤ 咯血

咯血是指气管、支气管及肺实质出血，血液经咳嗽由口腔咳出的一种症状。肺结核患者咯血量一般较少，为痰中带血。

➤ 胸痛

多为持续性、位置比较固定的疼痛，疼痛时像肺部有针刺一样，并且胸痛会随着咳嗽、呼吸加重。

➤ 呼吸困难

表现为呼吸急促、呼吸费力，体力活动后更加明显。

✚ 如何预防结核病

结核杆菌进入人体难以避免，但只要人体抵抗力强，即使吸入结核杆菌也能将其消灭。

因此，下面这三点很重要：

第一，有较强的抵抗力对于预防结核病非常重要；

第二，房间要多通风，降低空气中结核杆菌的浓度，减少吸入可能；

第三，到结核病患者聚集场所要戴口罩。



此外，隔离患者，保护老幼，养成良好卫生习惯也很重要。最后提醒各位：

勤洗手、多通风，人多别去凑热闹；

吃瓜果、睡眠足，咳嗽咳痰去求医。

文据 四川疾控

