

健康教育

“低焦油卷烟”不能降低吸烟危害

“低焦油卷烟”“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害,反而容易诱导吸烟,影响吸烟者戒烟。

不存在无害的烟草制品,只要吸烟就有害健康。有充分证据说明,相比于吸普通烟,吸“低焦油卷烟”并不会降低吸烟带来的危害。“中草药卷烟”与普通卷烟一样会对健康造成危害。吸烟者在吸“低焦油卷烟”的过程中存在“吸烟补偿行为”,包括用手指和嘴唇堵住滤嘴上的透气孔、加大吸入烟草烟雾量和增加吸卷烟的支数等。“吸烟补偿行为”的存在使吸烟者吸入的焦油和尼古丁等有害成分并未减少。“低焦油卷烟”和“中草药卷烟”这些烟草制品不能降低吸烟对健康的危害,反而容易诱导吸烟,影响吸烟者戒烟。

(晓健)

下期刊登预告:

《健康教育》将在9月15日7版,刊登中国公民“健康素养”66条第36条解读——“任何年龄戒烟均可获益,戒烟越早越好,戒烟门诊可提供专业戒烟服务”,敬请关注。



禁烟控烟 健康你我

健康科普

科学清洁消毒空调

每年在换季的时节空调进行彻底的清洁和消毒。在夏季和冬季,如持续使用空调,最好对空调每月清洁消毒1次。

清洁时将窗户打开、通风,先用抹布把空调外壳擦拭一遍,然后把外壳打开,将滤网拆卸下来,在水龙头下反向将灰尘冲洗干净。

如果灰尘黏附在滤网上,可将滤网放入洗衣粉水里泡一会儿,用刷子刷洗,最后用流动的自来水对着滤网冲一遍,用干净的抹布慢慢抹干,然后将洗净的过滤网装回空调内部,将空调外壳关闭即可。

家庭空调一般情况下清洁过滤网就可以了,当怀疑散热片受到污染(开空调后出现异味),还需要对散热片进行清洁消毒。

(小洁)

妇科体检 不容忽视

“妇科体检可以帮助女性朋友尽早发现妇科疾病,尤其是妇科恶性肿瘤,如进行早干预、早治疗,可以获得更好的预后。”日前,赣州市肿瘤医院妇科副主任、副主任医师、副教授王琪做客《名医直播室》,为广大网友带来妇科体检的健康科普。

“提起妇科检查,很多女性朋友会有一些顾虑,有的可能会因此放弃进行妇科体检,其实这是非常错误的。”王琪介绍,妇科疾病是女性生殖系统发生的疾病,妇科检查可以对妇科疾病作出早期的预防和治疗。

王琪介绍,妇科筛查可以做白带常规检查、妇科B超、TCT和HPV检查等以及相关的肿瘤标志物检查。

谈及不同年龄段体检重点,王琪介绍,20至30岁女性要注意预防传染性疾病的发生。30至40岁女性要着重进行常见妇科疾病的体检,应包括宫颈防癌筛查,一般不需要常规进行肿瘤标志物检查。40至50岁女性要注重三大妇科肿瘤(宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌)以及乳腺癌等的预防及筛查。50至60岁女性不仅要警惕恶性肿瘤发生,也要注意心脑血管疾病的风险。同时,还要注意骨关节等功能评估。

“妇科检查有许多讲究,检查前禁性生活3至5天,避开月经期。如果已年满25岁,且已有性生活,就需要每年进行一次妇科检查。”王琪提醒女性朋友,生活中如发现异常出血,白带的颜色、气味等出现变化,都需及时就诊。

此次直播节目持续近1个小时。其间,赣州市肿瘤医院妇科主治医师陈海龙全程为网友进行线上答疑和网络问诊。

(见习记者赵芳 通讯员薛灵)



学生如何做好心理调适 快速适应新学期

心健花园

新学期,“心”启航,两个月的暑假已结束,如何实现假期到开学的顺利过渡,调整自己的心理状态,以更好的状态开启校园学习新征程?

假期生活与开学后的学习环境反差巨大,同学们需要有一个主动适应的过程来应对可能出现的心理波动。假期里越是轻松自在,开学前后的心理不适反应可能越强。开学伊始,有些同学总感觉到很没劲,课堂上打不起精神,回到家里感觉很疲惫,什么都不愿意做,情绪非常低落,这是开学综合征。

开学伊始,中小学生们表现出的一种明显的不适应新学期学习生活的非器质性的病态表现,心理学家们称之为“开学综合征”,又叫“开学恐惧症”。“开学综合征”有多种表现形式。生理上多表现为:失眠、嗜睡及一些查无原因的头晕、恶心、腹痛、疲倦、食欲不振等;在心理上则多表现为:记忆力减退、理解力下降、厌学、焦虑、上课走神、情绪不稳定等。专家表示,中小学生们应从以下七个方面着手,做好心理调适,快速适应新学期。



(资料图片)

端正心态 正确对待

在放松的假期与紧张的学习生活之间,心理上形成落差是正常的。特别是有些同学假期里想着玩,很少有上学时的紧张;晚上很晚才睡,早上睡到自然醒,形成了“猫头鹰”型的人。忽然开学了,短时间内要从假期中的松弛状态回到上学时的紧张生活,就容易产生心理上的不适应。但同学们一定要明白,这种身心状态是短期的、暂时的,是经过调整可以改变的。只不过同学们要尽快调整,以把对学习的影响降到最低。

尽快回到正常校园生活轨道上来

能够在生命体内控制时间、空间发生发展的质和量叫“生物钟”。生物钟是人在不断强化下所形成的自身的一种生命规律。它对于人的生活起到了较好的推动作用。因此开学前尽快养成规律的生活是解决“开学综合征”的根本。距离开学一周时,同学们要自主进行调整。起床、学习、休息等要尽可能与上学时的作息相一致,这样人体生物钟在开学之初就会形成,从而很快适应新学期的紧张与忙碌。

结合实际 制定学期计划

同学们可以给自己的假期生活做一个总结,然后结合自己实际情况,制定一份切实而可行的新学期计划。计划中可以结合新学期的课程以及自身的需求,包括诸如学习目标、技能提升、素质培养、个性发展等内容。计划的难度应适中,每当一个小目标达成的时候都应该给自己一个鼓励,这样才能够让自己一直保持前进的动力。

积极参加体育运动和校园活动

结合自身兴趣每天进行1小时左右的体育运动。适当的运动不仅可以消除疲劳,提高大脑中的血氧含量,并且能够促进大脑活动,既健身又悦心。加强体育锻炼,还能够增加自身的抵抗力,预防季节性传染病。丰富多彩的校园活动可以增进同学之间的感情,培养同学们乐观开朗的性格。有专家表示,“每天锻炼一小时,健康生活五十年,幸福生活一辈子!”

进行积极的心理暗示

积极的心理暗示可以帮助同学们稳

定情绪、树立自信心及战胜困难和挫折的勇气。新学期,同学们不妨给自己这样的心理暗示:“这个学期我要精力充沛地投入到学习生活中,过好精彩的每一天。”通过积极的心理暗示,能够增强愉悦感,然后精神饱满、满怀期待的迎接未来的生活。

分享趣事 发现小确幸

无论你是一个刚到新环境的“新生”,还是一个假期结束返校的“老生”,都可以尝试把你假期里的所见所闻、怪事趣事、所学所得和你的同学、老师们分享。同时,同学们也可以准备一本“感恩日记本”,记录每天值得感恩的三件小事,多多发现生活中点点滴滴的美好小确幸,帮助我们积极面对生活。

做好情绪管理

当同学们体验到情绪波动时,需要用合理的方式去表达自己的情绪感受。例如,通过适度的运动、找他人倾诉、书写情绪日记等来宣泄自己的情绪,避免情绪积压。也可以寻求心理老师、同学、家长、朋友以及专业心理医生的专业帮助。

(钟禾)

尿酸高,可采用中药干预养治并举

中医养生

随着经济社会的发展,人们的生活方式和饮食结构发生了改变,我国高尿酸血症的患病率有所增加,并呈年轻化趋势,已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。

尿酸升高除可引起痛风之外,还与肾脏、内分泌代谢、心脑血管系统等疾病的发生、发展有关。中药干预高尿酸血症强调养治并举、病证结合、分期而论的原则,做到以下几点,可很好地改善身体状况。

注意饮食

严格限制动物内脏、海产品和肉类等高嘌呤食物的摄入,避免饮酒或过食肥胖

厚腻的食物。提倡均衡饮食,限制每日总热量的摄入,以低嘌呤饮食为主。富含嘌呤的蔬菜(莴笋、菠菜、蘑菇、菜花等)、豆类及其制品与高尿酸血症、痛风的发作无明显相关性,鼓励患者多食用。需要注意的是,豆类及其制品,肾功能不全者须在专科医师的指导下食用。

控制体重

肥胖可增加高尿酸血症患者发生痛风的风险,减轻体重可有效降低血尿酸水平。

规律运动

规律运动可降低痛风的发作次数,减少高尿酸血症相关死亡风险。鼓励高尿酸血症患者坚持适量运动,建议每周至少进

行150分钟中等强度的有氧运动。应避免剧烈运动或运动中突然受凉,否则易诱发痛风发作。

戒烟、避免被动吸烟

吸烟可增加高尿酸血症和痛风的发病风险。

中药干预应长期使用

无论有无临床症状,以健脾、泄浊、化瘀为基本原则,可用薏苡仁、茯苓、山药、土茯苓等。

病情累及关节、突发红肿灼痛者,处于痛风急性期,以邪实为主,多采用清热利湿、通络止痛之法,可选四妙散或当归拈痛汤,常用黄柏、苍术、车前子、茵陈、羌活、蚕砂等。

(赵瑾怡)

“讲文明 树新风”公益广告

垃圾不落地 赣州更美丽

