

正确使用农药等有毒物品

健康教育

农药可经口、鼻、皮肤等多种途径进入人体,使人中毒。因此,应妥善存放和正确使用农药等有毒物品,谨防儿童接触。

家中存放的农药、杀虫剂等有毒物品,应当妥善存放于橱柜或容器中,并在外面加锁。保管敌敌畏、乐果等易挥发失效的农药时,一定要把瓶盖拧紧。有毒物品不能与粮油、蔬菜等堆放在一起,不能存放在既往装食物或饮料的容器中;特别要防止小孩接触,以免发生误服中毒事故。已失效的农药和杀虫剂不可乱丢乱放,防止误服或污染食物、水源。

家用杀虫剂、灭鼠剂、灭蟑螂剂等严格按照说明书使用,放置在不宜被儿童接触到的地方,以免误食。施用农药时,要严格按照说明书并且遵守操作规程,注意个人防护。严禁对收获期的粮食、蔬菜、水果施用农药。严防农药污染水源。

对误服农药中毒者,如果患者清醒,要立即设法催吐。经皮肤中毒者要立即冲洗污染处皮肤。经呼吸道中毒者,要尽快脱离引起中毒的环境。中毒较重者要立即送医院抢救。(小卫)

下期刊登预告:

《健康教育》将在3月15日7版,刊登中国公民“健康素养”66条第61条解读——“寻求紧急医疗救助时拨打120,寻求健康咨询服务时拨打12320”,敬请关注。

戒烟越早越好

研究表明,对于吸烟者来说,任何时候戒烟都不晚,但越早戒烟,死亡风险越低。

如果能在35岁前戒烟,死亡风险能恢复到与从不吸烟者类似;如果在45岁前戒烟,吸烟带来的额外死亡风险大约可降低90%;即使在45岁至64岁戒烟,仍能将吸烟带来的额外死亡风险降低66%。

研究显示,与从不吸烟者相比,吸烟者的死亡风险增加1.8倍。在吸烟者中,男士和女士带来的额外死亡风险类似,分别较从不吸烟者增加1.7倍和1.9倍。

而戒烟可显著降低死亡风险。与从不吸烟者相比,在35岁前戒烟者的死亡风险并未显著增加,在35岁至44岁、45岁至54岁、55岁至64岁戒烟者的死亡风险也分别仅增加21%、47%、74%。(燕声)



禁烟控烟 健康你我

4个标准看睡眠质量

常言道:“人生三分之一的时间都是在床上度过的”,好的睡眠对于保持良好的精神状态和健康的身体状况具有至关重要的作用。失眠已经成为一个影响现代人健康的重要问题,它不仅影响人的情绪,甚至能影响人的免疫系统,更重要的是,失眠往往是身体潜在某种疾病的外在表现形式之一。

可以通过以下四个方面看看你的睡眠质量是否达标:

- 能在30分钟内入睡
建议睡前1小时不要玩手机,电脑。如果这也不管用,可以稍稍推迟一些睡眠时间,等真觉得累了再上床睡觉。
- 每晚醒来5分钟以上不超过1次
如果夜里醒来几次,都是翻身就睡过去了,这不代表有问题。
- 醒后20分钟内能重新入睡
如果只是偶尔不能重新入睡,不用着急,可以下床做一些放松活动,如看会书等,但不要玩手机。
- 在床上有85%时间在睡觉
睡眠效率=睡眠时间÷在床上的时间,如果结果大于85%就算正常。
保证深度睡眠,建议养成如下习惯:
1.最好晚上11时前入睡
按时上床,按时下床。尽量保证稳定的生物钟。晚上11时到凌晨3时是进入深度睡眠的最佳时间,一旦错过,无论睡多久都难以补回。
2.睡足5个睡眠周期
一个睡眠周期约90分钟,每晚需保证5个睡眠周期才能拥有足够的深度睡眠。因此每天维持7.5小时的睡眠时间是健康的。(晓芳)

健康科普

小心中毒! 野生蘑菇莫乱吃



网络图片

健康饮食

蘑菇味道鲜美、营养丰富,是日常餐桌上受青睐的佳肴美味,但同时因误食野生蘑菇中毒的事件也时有发生,严重时危害生命。为预防这类事件发生,近日,江西省市场监管局提示,气温回升,春雨绵绵,警惕采食野生菌中毒。

不随意采食野生蘑菇

我国野生蘑菇广泛分布于森林、草原、平原、路边等。蘑菇种类繁多,超过3.6万种,已知可食用的蘑菇有1000多种,但毒蘑菇也达480多种,其中含剧毒可致死的蘑菇有40多种。

目前,还没有简易鉴别野生蘑菇是否有毒的科学方法,依据民间流传的经验,并不能保证避免误采误食野生毒蘑菇而发生中毒。所以,不要乱采食野生蘑菇,也不要购买个人采摘售卖的野生蘑菇。对于市场上售卖的野生蘑菇,不能放松警惕,特别是没吃过或不认识的野生蘑菇,绝不要轻易食用。

出现中毒症状立即就医

不同种类的毒蘑菇所含毒素不同,引起的中毒症状也不同。野生蘑菇中毒的表现有:胃肠中毒型、神经精神型、溶血型、肝脏损害型、肾衰竭型、呼吸与循环衰竭型、光过敏性皮炎型

等。其中,胃肠中毒型最为普遍,肝脏损害型致死人数最多。一般误食毒蘑菇后,最短可以在10分钟、最长在6至12小时后发病。如果食用野生蘑菇后出现头昏、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、烦躁不安、幻觉等中毒症状,要马上催吐,并立即送医。

生产经营者做到“三不”

生产经营者在加工、售卖野生蘑菇时,应做到不采集、不加工、不经营不认识的蘑菇,要确保在加工、经营的蘑菇中,没有混入有毒蘑菇。否则,要承担相应的经济与法律责任。

有关单位要警示风险

在野生蘑菇采食期,产菇和有采食野生蘑菇习惯地区的监管部门和有关单位,应通过各种形式宣传,广而告之,不要随意采摘、食用野生蘑菇。同时,根据各地误食毒蘑菇中毒特点,结合气温、湿度、降雨量等因素,在蘑菇成熟期前进行预警预报,及时发布风险警示或消费提示。在发生过误食毒蘑菇中毒的地方,建议竖立附有有毒蘑菇照片的警示牌。

为了保护您和家人的生命健康,预防野生蘑菇中毒事件的发生,最好的办法就是:不采、不买、不吃不明野生蘑菇。(钟和)

网络图片

早餐吃得早 疾病不来找

吃早餐别晚于这个时间点

生活中,有些人或是因为太忙,选择不吃早餐;或是想要减肥,不吃早餐;或是喜欢睡懒觉,占用了早餐时间——其实这些都伤身。早餐不仅要吃,更要趁早吃。

早一点吃早餐,心血管疾病、糖尿病风险降低

吃对早餐,不仅能够饱腹,让你一天精神饱满,还对预防疾病有益处。

2023年发表在《自然-通讯》上的一项研究发现:早上8时之前吃完早饭和晚上8时之前吃完晚饭,具有预防心血管疾病的作用;相反,习惯在早上9时之后吃早饭和晚上9时之后吃晚餐,更易患心血管疾病。研究显示,每天的早餐进食时间每多推迟1小时,整体的心血管疾病发病风险将升高6%。

发表在《国际流行病学杂志》上的一项研究显示,与习惯性早晨8时之前吃早餐的参与者相比,9时之后才吃早餐的参与者患2型糖尿病的概率高出59%。

一日之计在于晨,不吃早餐危害身体健康

中国疾病预防控制中心营养与健康所2022年发布的《中国居民早餐行为白皮书》显示,81.6%的调查对象在工作日每天都吃早餐,有2%的调查对象从不吃早餐,70.3%的调查对象在周末吃早餐。

至于不吃早餐的原因,超过一半的人表示没时间吃,还有一部分人表示不想吃早餐,早餐没有适合的食物、为了控制体重而不吃早餐以及根本没有吃早餐的习惯。

专家表示,早餐能量约占全天总需求量的30%,是全天能量和营养的重要来源,对人们的健康和营养状况有着重要的影响。偶尔一两天不吃或许是情有可原,但长期不吃早餐的行为是非常不健康的,其危害甚至比我们想象的还要严重。

1.不吃早餐损伤消化系统

长期不吃早餐,胃酸及消化酶就会去“消化”胃黏膜层,很容易造成胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡,甚至胃癌等疾病。长期不吃早餐,还会诱发胆结石、黄疸、胆囊炎等疾病。

2.不吃早餐损伤神经系统

大脑作为中枢神经系统,耗氧量大,需要葡萄糖作为能量来源。早晨得不到充足补给,脑的意识活动就会出现障碍,从而导致人们倦怠乏力、思维迟钝、注意力不集中、记忆力减退,甚至晕厥。

3.不吃早餐损伤心脑血管

不吃早餐会导致血液黏稠度增加,血小板的凝聚增加,微小的血栓容易堵塞脑血管,进一步导致血压升高、血脂异常,并增加心脑血管疾病的患病风险。

4.不吃早餐易患低血糖

经过一夜的睡眠,体内的食物已经消耗殆尽,没有及时补充能量的话,身体需要调动储存的肌糖原、肝糖原来维持正常运转,会给肌肉和肝脏带来较大负担,表现为低血糖、肌肉无力,严重的还会给大脑和心脏带来损伤。

5.不吃早餐损伤容颜

不吃早餐只能动用体内储存的糖原和蛋白质,久而久之会导致皮肤干燥、起皱和贫血,从而加速衰老。

6.不吃早餐容易肥胖

长期不吃早餐,会让身体在午饭时出现强烈的空腹感和饥饿感,不知不觉吃下更多的食物,多余的能量就会在体内转化为脂肪,更易导致肥胖。

完美的早餐要有这4类食物

营养早餐最好包含4大类食物:谷薯类,动物性食品和富含蛋白质的大豆,蔬菜和水果。满足以上4类中的3类也算是营养早餐了。

1.谷薯类

如馒头、包子、面包、面条、花卷、八宝粥等,有条件可选红薯、燕麦、红豆等杂粮薯类等。

主食给身体提供能量,但尽量少吃油条等油炸食品,含糖多、油多的点心也不适合做早餐。

2.肉、蛋、奶、豆类

如牛奶、酸奶、鸡蛋、牛肉、鸡肉、鱼虾类,以及豆腐、豆干、豆制品等。

这类食物能提供优质的蛋白质,延缓胃的排空速度,饱腹感强。尽量避免油炸或煎,如煎鸡蛋、煎肉肠、炸鸡等。

3.蔬菜类

早上时间紧,往住来不及做菜,可搭配黄瓜、彩椒、生菜、西红柿等可凉拌的蔬菜,也可水煮白菜后凉拌。

很多人早餐几乎不吃菜,其实早餐吃一些蔬菜,可提供充足的维生素、膳食纤维,对于控制体重、预防便秘十分有益。

4.水果类

建议吃应季、本地的水果,比如春天吃草莓、樱桃,夏天吃瓜果类,秋天吃苹果、梨、葡萄,冬天吃柿子、山楂等。

如果胃怕凉,不愿意早上吃水果,在两餐之间作为一顿加餐也不错。(健诗)

漫说健康

“讲文明 树新风”公益广告

提倡低碳 循环 可持续理念

中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣

