

今日提点

关键点: 营养标签



选食品,先看“健康身份证”

想给家里的老人买高铁高钙奶粉,怎样的钙含量才算高钙的? 从今年5月1日起,卫生部颁布的《食品营养标签管理规范》开始实施了。你可以在食品外包装上看到食品企业列出热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠这几种核心营养素及其含量。这对于那些有特别饮食需要的人,真是个大好消息。像糖尿病或高血脂病患者,食品营养标签可以帮助他们对食品作出有益的选择,有效预防和减少营养性疾病的发病率。

健康新知

医学类书籍市场将被规范



针对养生保健类图书良莠不齐的现状,我国有关部门将对养生保健类图书出版设立“准入门槛”。当前,我国医学科普市场,尤其是打着“中医旗号”的养生保健类图书市场出现了空前的“繁荣景象”。而大众却表现得迷茫:养生书籍多,不知该读谁的;健康知识多,不知该信谁的。中华中医药学会科普分会正协助国家新闻出版总署对养生保健类图书制定出版规则,待方案成熟后,将由国家新闻出版总署统一对外发布。届时,对医学科普一知半解的人再不能随便写书、出书了。

做“好梦”益身心



总有失眠患者苦恼地说:“我整夜做梦,休息不好。”其实,正常的梦境活动,是保证机体正常活力的重要因素之一。科学工作者做了一些阻断人做梦的实验。即当睡眠者一出现做梦的脑电波时,就立即被唤醒,不让其梦境继续,如此反复进行,结果发现对梦的剥夺,会导致人体的一系列生理异常,如血压、脉搏、体温以及皮肤的电反应能力均有增高的趋势,同时还会引起人的一系列不良心理反应,如出现焦虑不安、紧张、易怒、感知幻觉、记忆障碍、定向障碍等。当然,若长期噩梦连连,也可能是身体虚弱或患有某些疾病的预兆。白天做适量运动,保持心情愉悦是助你做佳梦的好方法。

您有哪方面的健康疑问,可以发送邮件至jk@xxsb.com,我们会请医疗专家为您解答。

滥用抗生素 易得哮喘病

瑞典研究婴儿服抗生素,今后患哮喘危险性大增

抗生素是最常用到的抗菌药物。大家都知道抗生素不能滥用,但小孩一旦得病,父母最关心的是如何能最快药到病除,就忽略了用药常识和医生的忠告。

在最新一期美国《儿科学杂志》上,瑞典研究人员发表研究成果表明:使用过抗生素药物的婴儿容易患哮喘病。

见习记者 小姗

研究:婴儿服抗生素,得哮喘比例激增

最近,瑞典哥德堡大学研究人员在对5000名儿童进行调查后发现,婴儿在出生后的第一周里接受抗生素药物治疗的话,他们在成长过程中患哮喘症的危险性要比其他婴儿高出300%。研究人员分析,这主要是因为抗生素类药物在治病的同时,也毁掉婴儿肠道中从母体获得的有益细菌群,对婴儿自身的免疫系统发育起到破坏作用。

今年“世界哮喘日”宣传活动中,著名呼吸疾病专家钟南山院士表示,近二十年来,多数人动不动就用很高档的抗生素,以致小孩自身免疫保护能力下降,一旦受到外界稍微刺激就无法抵御,得哮喘的比例就高。目前,广州正在10多间学校进行以中小学生的哮喘病流行病学调查,其中,1994-2001年间出生的小孩哮喘发病率明显增加。

医师:抗生素使用存在不合理现象

广州市第一人民医院儿科医师张又祥表示,目前在儿童疾病尤其是感染性疾病的治疗中,抗生素的使用是必要的,抗生素也属于处方药,但由于目前药品市场比较混乱,仍存在某写家长可以不用医生处方买到抗生素的情况。好多人认为抗生素并不是什么具有毒性的药物,只要患上一些诸如感冒、发热、感染之类疾病,就拿抗生素服用,这非常危险。还有些家长担心一种药效果不好,本来单用一种低廉抗生素就可以控

制的,却将两种甚至三种高档抗生素联用。有些家长有相互推荐药物的习惯,一听说人家孩子吃这种药好,自己也给小孩吃这种药,这种方法不可取,每个孩子的病不一样,体质不同,而且,一种抗生素并不能包治百病。

其实,在幼儿处于生长发育期间,他们的一些器官和组织尚未完全发育成熟,血液循环需要的时间短,吸收、排泄较快,但免疫力较弱,对抗药物副作用的能力有限。婴儿使用抗生素要在医生指导下用药。



抗生素使用禁忌表

氯霉素	新生儿服用容易发生急性氯霉素中毒
新霉素	可引起新生儿高胆红素血症和耳聋
四环素类	四岁小儿服用容易引起黄斑牙
喹诺酮类(包括氟哌酸、氟喹酸等)	抗菌效果明显,但影响软骨发育。
氨基糖苷类	六岁以下儿童用庆大霉素、卡那霉素,容易发生听力障碍。

男人不防晒 小心皮肤癌



天气一转热,女人们早已展开了防晒工程,隔离霜、防晒霜一层层保护自己的肌肤。而大多男人对此不屑一顾,其实,男人的皮肤更需要呵护。美国一项研究发现,50岁以上男人患皮肤癌的风险是女性的两倍。中国一项调查也显示,皮肤癌中最致命的黑色素瘤,男性发病率比女性高出一倍多。“并不是说男人天生就容易患皮肤癌,而是由于男人们总会忽略防晒,不采取必要的防护措施。”皮肤科教授章星琪说。

男人不防晒, 易患皮肤癌

在所有与皮肤癌有关的死亡病例中,因黑色素瘤而引起的死亡高达75%。男人爱足球、篮球等等户外活动,常常暴露于日光下,而暴晒日光使得黑色素瘤患病增加已被公认。因为,当皮肤受到紫外线大量照射后,引发皮肤损伤,皮肤在随后的自我修复、再生时,容易引起染色体突变,生成肿瘤细胞。

男人外出时,应该采取一些有效的防护措施,比如打遮阳伞、戴遮阳帽、穿长袖衣服等。夏季的10:00-15:00最好不要让肌肤直接裸露在阳光下。

有车一族, 安装抵御紫外线的车窗

美国科研人员在通过对多名美国皮肤癌患者进行分析后发现,53%的人是身体左侧患皮肤癌,因为这部分身体在驾车时经常被阳光照射。此外,这些患者中有64%是男性,因为长期白

天驾车的男性多于女性。目前多数汽车玻璃可以阻挡一般性紫外线,但无法阻挡超强紫外线和其他太阳光照射,章星琪教授建议,长期在阳光下作业可安装能抵御紫外线照射的车窗等。

当心! 黑痣病恶变为皮肤癌

黑色素瘤是皮肤癌引致死亡的主要原因,“在我国,真正原发性黑色素瘤发病率比较少,但存在由黑痣恶变形成的黑色素瘤

的病历。”章星琪教授说,如果你身上有黑痣,可要注意,如果出现以下症状,则需就医排除是不是黑色素瘤。

- 1 黑痣显著迅速扩大。
- 2 黑痣颜色加深发亮,周围发红。
- 3 黑痣表面有结痂形成。
- 4 黑痣经常出血。
- 5 黑痣发生溃破。
- 6 黑痣附近淋巴结肿大。
- 7 黑痣周围出现多个卫星状的小黑痣,或黑痣重叠。

记者 张灵 通讯员 李绍斌