

肛门长紫葡萄 疼痛出血

市中医院提醒广大市民小心肛门血栓痔

随着社会节奏的加快,肛门疾病患者越来越多。大多数人因为难以启齿而选择隐忍或盲目乱用药物治疗。如果你排便后肛门周围突然出现圆形的包块,像一串串紫色葡萄,摸起来坚硬且剧痛,那是可能得了血栓性外痔。

近日,市中医院肛肠外科收治了这样一位患者。鄢先生因便后肛门疼痛6天前来就诊。经门诊医生诊查后,确定是血栓性外痔疾病,建议住院手术治疗。

鄢先生听说要手术,以为得了重病。医生介绍:现阶段针对血栓痔,手术术程短,创伤小,费用低。他听后才放心地住院治疗。术后,他肛门胀痛症状明显减轻。配合药物治疗后,身体恢复良好。

如何预防血栓性外痔呢?医生建议,清淡饮食,避免辛辣、油腻、饮酒,多食粗纤维蔬菜水果,适当运动、多饮水,保持大便通畅;减少腹压运动,避免过度劳累;排便时间不宜过长。戒

掉临厕玩手机等不良习惯,因坐厕时间久容易导致肛周静脉血管过度充血扩张,大便不畅引发血栓性外痔。

医生提醒,如果你出现相关症状,请及时前往正规医院肛肠外科就诊。

(永康市中医院供稿)



赤藓糖醇该怎样吃才健康



很多消费者担心食物中加糖吃了发胖,又迷恋甜味,就选择代糖饮料和代糖甜食。最近,天然代糖赤藓糖醇因此火了,但有研究称它会带来血栓风险。这是真的吗?赤藓糖醇到底该怎样吃才健康?

赤藓糖醇为何物

据了解,糖醇是个大家族,大多天然存在于食物中,但含量很低。有了食品发酵技术和酶技术的帮助,可用天然碳水化合物原料生产各种糖醇。

赤藓糖醇堪称糖醇中的明星。它的热量值更低,促进腹泻的作用相对较小,甜味也比较柔和。各国食品添加剂法规都许可,按生产实际需要适量使用,对赤藓糖醇没有限量规定。

赤藓糖醇会促进血小板聚集

研究发现,摄入赤藓糖醇较多的中老年人,主要心血管事件的发生率更高。所谓主要心血管事件,就是心血管疾病发作到需要入院紧急抢救的情况,比如猝死等。

研究者又做了细胞培养实验和动物实验,认为赤藓糖醇具有促进血小板聚集作用,而葡萄糖和脱水山梨糖醇没有这种作用。

赤藓糖醇是否会被吸收到血液中?针对这一问题,研究者在健康人群中做了实验。

研究证明,一次性从饮料中摄入30克赤藓糖醇,能大幅度升高血液中的赤藓糖醇水平,超过细胞实验和动物实验中引起血栓危险增加所需的水平,直到7天后才恢复到原来水平。

这就证明,赤藓糖醇的不良生理效应有可能在人体中发生。但长期食用是否引发血栓,尚无研究结论。

过量摄入会带来健康风险

尽管如此,吃过含赤藓糖醇食品的朋友也不必恐慌。实验中所指的一天30克赤藓糖醇数量,国人大都达不到。如果每天喝含有赤藓糖醇的饮料,还吃含赤藓糖醇的甜食,最终对身体的危害就可能表现出来。

又有人问,其他甜味剂会不会有类似麻烦?其实,哪种碳水化合物适合日常大量食用,祖先已经替我们做了选择。葡萄糖才是最适合人类代谢的糖,而且可直接从淀粉食物中摄取。

果糖存在于水果和蜂蜜中,少量摄入时,对身体有好处。一旦贪吃,就会产生多种代谢危害,比如增肥等。

与其梦想一种健康又不含热量的甜味剂,不如革除依赖甜饮料的错误饮食习惯,只把甜食甜饮作为偶尔的享受。

(市科协供稿)



职业病防治宣传

4月26日,在第21个全国《职业病防治法》宣传周活动开展之际,市卫健局、疾控中心、卫生监督所等单位工作人员前往市人力资源市场开展职业病防治宣传工作,为求职者健康保驾护航。

融媒记者 刘仲明 摄

种植牙长久使用的保养秘诀

很多人认为种植牙一旦种下,就可以后顾无忧,其实不然。如果想长久使用是有保养秘诀的。为了提高种植牙的使用时间,如下秘诀要记住。

秘诀一 术后当天要小心

术后24小时不要刷牙,避免用清水漱口。过于频繁漱口可能会使伤口渗血,感染炎症。餐后可以适度使用医用漱口水,以防食物残渣堆积。

术后遵医嘱服药。种牙手术后,遵医嘱服用抗生素,预防伤口感染。

仔细观察术后反应。如出现疼痛

厉害等情况,需及时就医。

秘诀二 术后牢记注意事项

避免大量吸烟,影响愈合。睡眠时避免压到术侧。避免剧烈运动,防止外力撞伤术侧种植牙。拆线前尽量不前往高海拔地区。

秘诀三 日常护理要上心

做好日常清洁与护理。选择刷毛软硬适中的牙刷,采用巴氏刷牙法清洁口腔,保证早晚各一次的频率,还可以使用牙线清洁。

培养良好生活习惯。研究表明,吸烟和不健康的口腔护理习惯容易引发牙周病,影响种植牙寿命。为了种植牙长久相伴,最好种牙后及时戒烟。

定期进行口腔检查。每半年进行一次口腔检查。如出现口腔问题,及时就医,避免小问题变成大问题。

(康美诺口腔医院供稿)



电焊气割作业 十不准

- 一、无特种作业操作证的人员,不准焊割。
- 二、凡属一、二、三级动火范围的焊割,未经办理动火审批手续,不准焊割。
- 三、焊工不了解焊割现场周围情况,不准焊割。
- 四、焊工不了解焊件内部是否安全时,不准焊割。
- 五、各种装过可燃气体、易燃液体和有毒物质的容器,在未经彻底清洗、排除危险性前,不准焊割。
- 六、可燃材料作保温层、冷却层、隔热设备的部位,或火星能飞溅的地方,未采取切实可行的安全措施之前,不准焊割。
- 七、有压力或密闭的管道、容器,不准焊割。
- 八、焊割部位附近有易燃易爆物品,在未清理或未采取有效的安全措

- 施之前,不准焊割。
- 九、附近有与明火作业相抵触的工种作业时,不准焊割。
- 十、与外单位相连的部位,在没有弄清有无险情,或明知存在危险而未采取有效措施之前,不准焊割。

相关链接

金属焊接切割作业是特种作业。相关作业人员必须经专门的安全技术培训,并考核合格取得特种作业操作证后方可上岗作业。

《中华人民共和国消防法》第二十一条规定:因施工等特殊情况需要使用明火作业的,应当按照规定事先办理审批手续,采取相应的消防安全措施;作业人员应当遵守消防安全规定。进行电焊、气焊等具有火灾危险作业的人员和自动消防系统的操作人

员必须持证上岗,并遵守消防安全操作的规定。

《中华人民共和国消防法》第六十三条规定:违反规定使用明火作业或者在具有火灾、爆炸危险的场所吸烟、使用明火的,可处警告或五百元以下罚款,情节严重的,处五日以下拘留。

《中华人民共和国消防法》第六十四条规定:指示或者强令他人违反消防安全规定,冒险作业的,处十日以上十五日以下拘留,可以并处五百元以下罚款;情节较轻的,处警告或者五百元以下罚款。

