健谈

过期食品“扎堆”卖到底哪里出了问题?

“郑重声明,请仔细阅读后购买,本火腿肠因到期只能用于宠物饲养,品相好不变质,售出后不调不换。”据报道,一些过期食品在电商平台和二手交易平台堂而皇之地售卖,商家还试图在详情页通过文字声明免责或者模糊概念诱人下单。

过期食品不能出售是常识,也有法律明文规定,商家心知肚明。然而,过期食品堂而皇之售卖,到底哪里出了问题?贪婪逐利的商家肯定是始作俑者,平台审核和有关部门的监管不到位,则无异于姑息养奸。对于藏在犄角格拉里的小商家,监管难以全面覆盖情有可原,那么多做过期食品生意的商家扎堆,平台和监管难道真的一概不知?消费者权益容不得盲区,食品安全容不得盲区。监管部门、平台只有形成打击合力,提高违法成本,才能形成足够的震慑力。

食品安全无小事,谁让过期食品绕过法律这一关,谁就难咎其责。

□ 李霞

《北京晚报》1月2日

皮肤瘙痒可能是肝脏在呼救

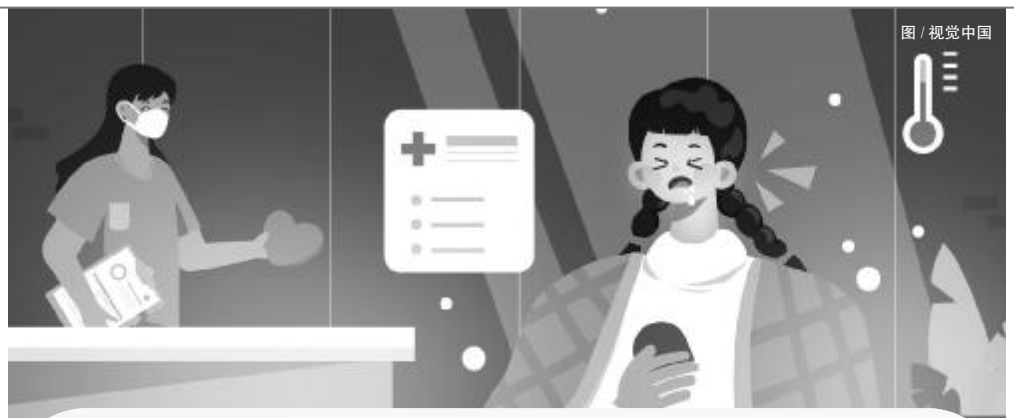
常见的皮肤瘙痒,可能隐藏着更严重的健康问题。45岁的李女士长期遭受皮肤瘙痒的困扰,最近在福建医科大学孟超肝胆医院查出病因。起初,李女士只是偶尔感觉皮肤瘙痒,以为是工作压力大、作息不规律所致。然而,瘙痒逐渐加剧,特别是晚上,严重影响了她的睡眠。她四处求医,尝试了多种治疗方法,包括外用药物和抗过敏药,但症状始终未缓解。前段时间,李女士在例行体检中发现肝功能指标异常,转肽酶和碱性磷酸酶水平显著升高。于是,她前往孟超肝胆医院就诊,最终在代谢性肝病科找到了皮肤瘙痒的根源——原发性胆汁性胆管炎。这是一种罕见的自身免疫性疾病,主要影响胆管,导致胆汁流动受阻,进而损害肝脏。她的症状正是由胆汁酸在体内积累过多引起的。

孟超肝胆医院主任医师林春表示,皮肤瘙痒的原因有很多,包括过敏、干燥、皮肤病、感染等,还可能是某些内脏器官发出的求救信号。肝脏作为人体的重要器官,具有代谢、解毒、合成等多种功能。当肝功能异常时,胆汁酸可能在体内积聚,引发皮肤瘙痒、疲劳等症状。

得知诊断结果后,李女士积极治疗,病情得到有效控制。林春提醒市民,长期遭受不明原因的皮肤瘙痒,并伴有疲劳、黄疸等症状时,应引起重视。尤其是有慢性病史或家族中有类似病症的人群,应定期进行肝功能检测以预防疾病。若出现不明原因的肝功能异常,尤其是转肽酶和碱性磷酸酶升高,应及时咨询专业肝内科医生,进行深入评估和必要检查。早期诊断和治疗是改善健康状况的关键。

□ 陈丹 叶雅妹 林春梅

福州新闻网 2024年12月30日



图/视觉中国

近期流感99%为甲流!

多地疾控发布健康提醒

据中国疾控中心最新数据,目前流感病毒阳性率持续上升,其中99%为“甲流”。流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型,其中甲型流感传染性最强、最容易发生变异,几乎每次流感大流行都是由甲型流感病毒引起。

2024年12月30日,北京市疾控中心发布提示,北京市正处于流感高发期,病毒以甲型H1N1流感为主。当前,流行毒株与疫苗株高度匹配,春节将至,市民应及时接种流感疫苗,外出旅行做好防护措施。此后,河南疾控、辽宁疾控、宁波疾控等纷纷发布健康提醒。

那么,家中出现甲流患者怎么办?建议患者居家休息。尽量单间居住,保持房间通风,减少与共同居住者的接触机会。患者需注意个人卫生。保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽和打喷嚏时应使用纸巾、毛巾等遮掩口鼻。

密切观察患者和家庭成员的健康状况。一旦患者或其他家庭成员出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就医。

尽可能由一名固定的、非流感高危人群的家庭成员照顾患者,近距离接触患者时应佩戴口罩。

预防甲流,关键做好疫苗接种。接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者发生严重并发症的风险。由于流感病毒容易发生变异,世界卫生组织会根据全球流感监测情况每年更新疫苗成分,推荐每年接种。

□ 张力 问欣

《北京日报》1月5日

知心

抑郁症的躯体化症状

近日,演员赵露思发文承认自己患抑郁症,称2019年起出现抑郁情绪却没有重视,2021年因抑郁出现躯体化症状,从2024年开始频繁出现干呕、眩晕、关节疼、颈椎疼等明显躯体化症状和过敏的加重。她借此提醒大家:抑郁是种情绪,但抑郁症是种疾病,了解心理疾病,重视心理治疗,真的很重要。

什么是抑郁症躯体化症状?对于抑郁症患者来说,当情绪上的痛苦无法直接表达,会通过身体不适表现出来,本质上是一种“替代性表达”。

患者大脑中激素和神经递质紊乱,影响身体功能,引发应激反应,出现许多症状:即使休息时间足够也会感觉无力,对平时的爱好也提不起兴趣;不明原因头痛、腰背痛、肌肉酸痛,就医检查却没有器质性病变;时常胃痛、恶心、食欲不振,甚至便秘腹泻;经常失眠、早醒或睡眠质量差,白天情绪和工作效率受影响;心跳加快、血压波动、胸口发紧,就医检查却没有心血管问题;神经内分泌系统的失调,可能导致皮肤敏感或湿疹。女性可能出现月经失调、痛经加重。

湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院)睡眠障碍及神经症科副主任陈金虹表示,躯体形式障碍主要表现为持续存在躯体症状,并且往往伴随着明显的焦虑、抑郁情绪。常见的症状包括心悸、胸闷、呼吸急促、出汗、胃肠道不适、疼痛、麻木感、无力感等。此外,患者还可能表现出睡眠障碍、性功能障碍等症状。“这些症状可能会影响患者的日常生活和工作能力,并且可能会反复发作。”陈金虹提醒,躯体形式障碍的患者通常会反复就医,进行各种检查,但检查结果往往正常或只有轻微异常。因此,医生需要仔细评估患者的症状和心理状况,以确定诊断和治疗方案。

极目新闻 1月3日

素问

长效HIV疗法会成为艾滋病“终结者”吗?

1月2日,国家药监局官网最新公示,吉利德科学公司申报的来那帕韦片和来那帕韦注射液上市申请已获得批准。来那帕韦将为HIV感染者(HIV病毒是人类免疫缺陷病毒,即艾滋病病毒,感染之后会患获得性免疫缺陷综合征即艾滋病。)提供一种每年仅需给药两次的全新治疗方案。值得关注的是,这款长效HIV疗法入选《科学》杂志近期公布的2024年年度十大科学突破,该项目是迄今为止开展的最全面、最多样化的艾滋病预防试验项目。

尽管医疗领域的不断进步已将HIV感染从致命疾病转变为可控的慢性病,但这一领域仍然存在诸多未解难题。根据世界卫生组织(WHO)数据,仅在2023年,全球仍有近4000万艾滋病患者,其中有130万新增感染,约63万人死于艾滋病相关疾病。

□ 钱童心

《第一财经》1月2日

医目了然

●国家卫生健康委公布2025年为民服务八件实事

记者从国家卫生健康委获悉,2025年至2027年被确定为“儿科和精神卫生服务年”,同时,国家卫生健康委公布了2025年全系统为民服务的八件实事。

据介绍,在国家卫生健康委发布的2025年全系统为民服务八件实事中,有两件与心理和儿科相关,分别是全国二、三级公立综合医院均提供儿科服务,以及每个地市至少有一家医院提供心理门诊、睡眠门诊服务,推进全国统一心理援助热线12356的应用等。另外六件实事为:地市内医疗机构之间检验检查结果互认项目超过200项;每千人口3岁以下婴幼儿托位数达4.5个,全国新增普惠性托位66万个;取消门诊预交金,医疗机构将医保患者住院预交金额度降至同病种个人自付平均水平;常住人口超过10万的县均能提供血液透析服务;推进“血费减免一次都不跑”,便捷献血者异地办理血费减免;举办20场以上“时令节气与健康”健康知识发布会,推进健康知识进万家。

□ 金振娅

《光明日报》1月2日

●上海:持初级证书养老护理员享受最低工资标准20%的补贴

从2025年1月1日起,《上海市养老护理员激励补贴实施办法》正式开始实施。

据悉,在上海市依法设立并在上海市民政部门备案的养老机构和居家社区养老服务机构中就业的养老护理员,只要跟所在机构签订有效的劳动合同,在上海市缴纳社保,同时持有养老护理员职业技能等级证书,就可以申请补贴。

持有初级证书的护理员可享受最低工资标准20%的补贴;中级为40%;高级为60%;技师为80%;高级技师为100%。激励补贴以5年总补贴额为基数,根据护理员服务年限分段发放,满两年的时候,发放5年总补贴额的20%;满3年的时候发放30%;满5年的时候发放剩余的50%。

上观新闻 1月4日

●29省份上线医保定点药店比价小程序

记者从国家医保局获悉,29个省(自治区、直辖市)及新疆生产建设兵团已陆续推出定点药店比价小程序,可实现药品价格在手机上一键查询、实时比对和位置导航等。据悉,国家医保局部署各省份医保局指导统筹地区加快搭建定点药店医保药品公开比价小程序或模块,引导零售药店提升药品定价和服务群众的规范性、经济性。

□ 徐鹏航

新华网 1月3日

千金方

不当“小糖人”,重在吃动平衡

随着儿童青少年肥胖的全球性流行,青少年Ⅱ型糖尿病的患病率大幅增高。青少年糖尿病患者往往有不良的饮食习惯,长期热量摄入过多而消耗过少,爱吃高糖、高脂肪、高热量的食物,如汉堡、薯条等,并且运动量不足。因此,儿童青少年Ⅱ型糖尿病患者要重视早期预防和治疗。

在饮食方面,家长要根据孩子的年龄、性别、活动水平等因素,合理安排每日热量摄入;让孩子少吃高糖、高脂肪、高盐食物,如糖果、油炸食品和腌制食品;保证孩子饮食多样性,增加蔬菜、水果(注意含糖量)、全谷物、优质蛋白质的摄入。

在运动方面,儿童青少年可以每天进行至少1小时的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、骑自行车等;也可以适当进行一些力量训练,如俯卧撑、仰卧起坐等,有助于增加肌肉量,提高胰岛素敏感性。同时,家长要注意增加运动的趣味性,可以通过游戏等方式让运动对孩子更有吸引力。

有糖尿病家族史或肥胖的儿童青少年,要定期检查空腹血糖和餐后血糖,以便早期发现血糖异常。建议儿童青少年定期测量身高、体重、血压、血脂等,全面评估健康状况。

□ 满富丽

(作者单位系北京医院内分泌科)

健康中国微信公众号1月2日

四肢的色素痣更易恶变

民间有一种说法,脚底有痣的人注定成就不凡。然而,北京顺义妇儿医院整形美容外科朱海提醒,体表皮肤的色素痣有恶变可能性,四肢的色素痣恶变风险更高。此外,四肢的色素痣处理起来较为复杂,治疗的风险性较高,因此,建议尽早处理。

朱海解释道:“在亚洲人群中,常见的色素痣原发部位多位于足底、足趾、手指末端及甲下等肢端部位。因为四肢经常受到摩擦、损伤,因此,恶变风险增加。”大多数色素痣会保持稳定状态,但不能排除恶变风险。定期观察身上的色素痣,尤其是较大、位于摩擦部位的色素痣,对于早期发现可能恶变非常重要。

□ 朱海

(作者单位系北京顺义妇儿医院整形美容外科)

搜狐健康 1月3日

喉咙有痰咳不出?试试这两种方法

在日常生活中,我们有时会遇到痰液难以咳出的情况,这时我们可以试试以下两种方法:

1.采用正确的呼吸技巧助力咳痰。首先,掌握正确的呼吸技巧对于咳痰至关重要。深呼吸可以帮助放松呼吸道肌肉,增加肺活量,从而更容易将痰液咳出。具体做法如下:

(1)坐直或站直身体,放松肩膀和上背部。(2)通过鼻子缓慢深吸一口气,尽量让胸部扩张。(3)屏气几秒钟,然后用力通过口腔咳出痰液。在咳嗽时,尽量收缩腹部肌肉,以帮助将痰液从肺部推出。重复这个过程几次,直到感觉痰液被有效咳出。

2.利用体位引流法促进痰液排出。体位引流法是一种通过改变身体姿势,利用重力帮助痰液排出的方法。具体步骤如下:

(1)选择一个舒适的位置,如床边或沙发旁,以便在需要时能够轻松调整姿势。(2)将头部和胸部稍微向前倾斜,同时保持腰部挺直。这个姿势有助于使痰液从肺部流向喉部。(3)在这个姿势下深呼吸几次,然后用力咳嗽,尝试将痰液咳出。如果感觉痰液仍然难以咳出,可以尝试轻轻拍打背部或使用雾化器吸入蒸汽,以进一步稀释痰液并促进其排出。

□ 齐少恒

华商网 1月2日

三组动作帮你缓解“网球肘”疼痛

据浙江中医药大学附属温州市中医院针灸推拿科中医师徐顶立表示,“网球肘”又叫肱骨外上髁炎,是过劳性损伤的典型病例。为帮助患者缓解“网球肘”导致的疼痛,徐顶立介绍了三组拉伸动作:

手腕上下拉伸。手臂伸直,手掌朝下或朝上,用另一只手推手掌,感受前臂和手的拉伸感,每个方向各保持拉伸15秒。上下各拉伸1次为1组,每日3组。

腕部离心拉伸。将前臂放在桌子上,手腕伸出桌面边缘,前臂伸直,手掌朝下,手腕向上弯曲(最好配合0.5至1磅的重物进行练习),保持2秒左右,然后慢慢放松。30到50次为1组,每日2组。

手腕旋后运动。将手臂舒服地悬空放在桌面上,转动前臂,手掌朝上,用手握拳。接着在向下转动手掌时,用健侧手对旋转的拳头施加阻力,保持3秒左右。当前臂向内旋转时,慢慢地让施加阻力的一侧“获胜”。10次为1组,每日3组。

□ 陈子源

人民网 1月3日

声明:由于部分稿件作者地址不详,无法及时发放稿费,请作者与本报联系。电话:010-84772978