

如今,我国正跑步进入老龄化社会,人们对预防疾病、保持健康的重视程度与日俱增。在健康四大要素中,均衡的饮食和科学的运动尤为重要,是决定生活质量的关键所在。这两者看似稀松平常,但若行差踏错,日积月累终将威胁健康。

近日,由上海市卫生健康委员会、上海市健康促进委员会办公室、上海市健康促进中心主办,松江区疾病预防控制中心、上海市健康促进中心科普基地等承办的“吃动结合 永葆活力”上海市健康大讲堂在松江区图书馆举行。通过专家的生动讲解,居民对均衡饮食和科学运动有了更加深入的了解。

均衡饮食

《柳叶刀》杂志今年公布的饮食与全球疾病负担研究显示:在全球20个人口大国中,中国与饮食相关的心血管疾病死亡率和癌症死亡率位列全球第一,仅吃得过咸、主食过细、水果过少就造成了50%的死亡。中国的疾病负担报告同样印证了该观点:不健康的饮食是影响我国人群健康最主要的危险因素。那么,怎样才能做到健康饮食呢?复旦大学附属中山医院营养科高键副主任医师给出两条行之有效的做法:食物多样化、吃饭七八分饱。

长期一成不变的饮食结构是一种偏

吃动结合 防病健体

□记者 瞿乃婴

原食谱

早餐	• 肉包子, 一杯牛奶
上午	• 曲奇饼
午餐	• 肉丝面, 上面点缀着几根黄瓜丝和几根香菜
下午	• 喝了一罐可乐, 吃了一包饼干
晚餐	• 馒头、红烧排骨、炒土豆丝和紫菜汤

调整后的食谱

早餐	• 全麦面包, 牛奶燕麦粥, 茶叶蛋
上午	• 一根香蕉, 一把开心果
午餐	• 羊肉荞麦面, 一碟凉拌胡萝卜海带丝
下午	• 一小杯酸奶, 一个橘子
晚餐	• 大米和小米做成的二米饭、红烧排骨、芹菜炒香干、凉拌菠菜, 再加上紫菜汤

食的表现,食物多样性就是指每天、每周所吃的食物种类应尽可能多一些。高键

建议,每天要吃15种、最好能达到22种食物,这样不仅能实现均衡营养,也可保证食品安全。不过,虽然食物的种类多了,但总量不能增加。

左侧的两份食谱就是很好的对比。原食谱的食物品种看似不少,但仔细分析后可以发现,肉包子、曲奇饼、肉丝面、饼干、馒头和红烧排骨中只有两种食物种类,即面粉和猪肉。而经过调整后的食谱中,主食加入了全麦、燕麦、荞麦,并包含了奶制品、坚果、水果、蔬菜等,食物品种达到15种,是一份营养均衡的食谱。

谈到“吃饭七八分饱”,高键举了个生动的例子。92岁的英国女王伊丽莎白在谈及自己的养生秘诀时透露:“吃饭七八分饱”是她常年恪守的准则。高键指出,每日的食物摄入量可以按照“10个拳头”的

饮食原则来标化:每天吃1个拳头大小的肉蛋、2个拳头大小的谷类、3个拳头大小的水果、4个拳头大小的蔬菜。在此基础上,每天再适当吃些牛奶、豆制品和坚果即可。

科学运动

“运动能够提高新陈代谢、促进食欲,增加骨骼强度,并改善血液循环、肺部功能和睡眠,但同时也可能引起腰腿疼痛、损伤、骨折,甚至诱发心脑血管疾病。不过,能否运动、如何运动,这些问题始终困扰着广大老年人。”上海交通大学医学院附属第九人民医院骨科李慧武主任医师的一席话道出了许多老年人对运动的担忧。

李慧武指出:“运动可能加速关节老化,掌握科学的运动方式就很重要。在运动类型上,散步、慢跑、游泳、骑车比较适合老年人,有条件者每周可开展相关运动3~5次,每次30~60分钟。运动时,心跳增加40%的跳动频率即可。若是年龄较大或体能较差的老年人,每次运动20~30分钟亦可。需要提醒的是,不建议每天开展同样的运动,这样容易对经常使用的关节造成损伤。”

另外,由于肌体在下午的状态最好,且该时段的空气质量最好,建议大家下午开展运动。而且,运动前一定要做好热身,预防关节损伤。

狂犬病是由狂犬病毒引起的一种急性传染病,发病后的病死率几近100%。暴露后的狂犬病预防处置就是要赶在发病前,对病毒的移行设置重重阻碍,阻止病毒入侵和扩散,最终中和、清除体内的狂犬病毒,这个过程可谓一场抗体与病毒间的赛跑。

10多年的监测结果显示:动物致伤后,在犬伤处置门诊接受规范处置伤口并完成狂犬病疫苗全程接种者,无人发生狂犬病。少数接受犬伤处置,却来不及及完成全程接种疫苗就发病者,通常是由于以下4个原因造成的。

局部伤口处置不当

被咬伤或抓伤后,彻底清洗伤口可以大大减少伤口部位的病毒数量,避免病毒大量侵入周围肌肉,让后续的消毒事半功倍。

伤口清洗要用肥皂水或其他弱碱性清洗剂与流动的清水交替冲洗伤口约15分钟。最后,用生理盐水冲洗伤口,以避免肥皂液或其他清洗剂残留。

没有处理未发现的细小伤口

一些细小的伤口容易被遗漏,如被宠物抓出一道红印但没有出血,或多部位被咬伤时,只注意到了较大的开放性伤口,但没发现其他部位的小伤口……其实,被咬伤、抓伤后,只要皮肤破损,病毒就能从伤

打了狂犬病疫苗,还可能得狂犬病?

口侵入机体,哪怕伤口很小或无明显出血。多部位被咬伤时,需仔细检查各个可能被咬的部位。若不确定皮肤是否有破损,可用酒精棉擦拭,若有疼痛感,则表明皮肤存在破损。

预防接种延迟

除个别极其严重、咬伤部位十分危险的病例外,大多数狂犬病死亡病例都是由于未及时、有效地进行暴露后预防处置所致。然而,当身体感到异样才想起接种疫苗时,往往已经发病了。数据显示,通过彻底的伤口清洗,并立即接种疫苗并完成接种程序,99%以上的患者都可以存活。

Ⅲ级暴露者未注射免疫球蛋白

Ⅲ级暴露即贯穿性皮肤咬伤或抓伤、破损皮肤被舔,开放性伤口、黏膜被污染。这些人打了疫苗后还是发病的最主要原因是没有及时注射免疫球蛋白。接种疫苗后7~14天,抗体浓度才能达到保护水平。对于风险最大的Ⅲ级暴露者而言,最怕的就是在抗体产生前,病毒就已损害中枢神经系统。因此,需要在伤口周围浸润注射狂犬病免疫球蛋白,通过直接提供抗体来填补免疫空白期,迅速中和伤口的局部病毒,才能阻断病毒扩散。因此,Ⅲ级暴露者尽快注射狂犬病免疫球蛋白是十分有必要的。

上海市疾病预防控制中心
沈妍琼 沈明卿

消灭眼睛上的小虫

人的眼睛上有虫子吗?其实,即使卫生条件再好,人的眼睛上也可能会有寄生虫,螨虫就是其中一种。

吴良成介绍,寄生在人体的螨虫主要有皮脂螨和蠕形螨。蠕形螨聚集在眼睛的毛囊和皮脂腺内,产生的各种排泄物、垃圾和毒素会堵塞睑板腺。当睑板腺不能给眼表提供优质的脂肪层,眼表水分就容易蒸发,眼睛自然就会感到干燥、瘙痒。此外,蠕形螨还可引起毛囊扩张脱毛和各种炎症反应,表现为脱睫、睫毛乱生、眼边红痒、过敏性结膜炎、睑缘炎、睑缘结膜炎,严重时可导致角膜炎。

一般来说,儿童、老年人、油性皮肤,以及使用劣质化妆品的人群容易遭螨虫侵袭。一旦寄生的螨虫数量众多、人体免疫功能失调时,就会出现眼干、眼红、眼分泌物增多、睫毛脱落等症状,此时就应引起重视了。

那么,预防螨虫感染,以及清除螨虫的方法有哪些呢?

勤晒太阳 螨虫喜欢潮湿、温热的环境。因此,日常生活中要勤晒衣物、被子,经常打开门窗,保持室内透气、通风、透光,阳光中的紫外线能杀死不少螨虫。

勤洗衣物 水温在25℃的条件下,用普通洗衣粉清洗5分钟,能清除不少螨虫;水温高于55℃并持续10分钟,可杀死绝大多数的螨虫。

及时洗手 许多宠物都带有螨虫,在接触宠物后要立即洗手。

局部清洁、热敷 首先要清洗睫毛根部、除去睑缘鳞屑与结痂等,再热敷(毛巾或蒸汽眼罩)。蠕形螨对温度变化

较敏感,0℃以下或37℃以上的温度,不利于它生存,54℃时即可致死,58℃可有效灭螨。一般来说,热敷至少15分钟以上,待眼睛的不适症状消失即可。

游泳 泳池水中含有较高的氯离子,螨虫对含氯消毒液非常敏感,经常游泳的人不容易感染螨虫。对螨虫过敏的孩子在游泳一段时间后,过敏症状会减轻甚至消失。

局部药物治疗 眼除螨医用棉片可清除鳞屑,诱导螨虫迁移出毛囊,并有效杀伤螨虫。此外,还能有效刺激细胞自溶,从而改变细胞的形态,起到抗细菌、抗真菌的作用,在不影响抗炎因子分泌的同时,减少炎症细胞增殖,使相应的睑缘和角膜结膜炎反应明显减轻。

杀灭螨虫最有效药物就是茶树精油,其中含有的1,8-桉树脑及萜品烯-4-醇等有效成分,可针对性诱杀螨虫。另外,还有专门用于眼部螨虫的护眼贴,可有效杀除螨虫。每天贴敷1次,坚持10~15分钟,连续使用2~3个月,可彻底清除螨虫成虫及虫卵。

吴良成提醒,蠕形螨感染性睑缘炎和过敏性结膜炎非常相似,易被误诊。此外,熬夜、睡眠不好、免疫力下降;饮食偏辛辣口味,以及爱吃烧烤、火锅、煎炸食品等,会使皮肤油脂分泌过多,给蠕形螨提供了丰富的食物,加重睑板腺功能障碍和干眼症状,大家在日常生活中要格外注意。

上海市静安区中心医院 王余萍
吴良成专家门诊:周二上午、周四下午