

这些不良生活方式,你有吗?

□记者 宋琼芳

4月13日发布的“影响市民健康的不良生活方式”社会调查结果显示,位列一般人群常见不良生活方式前三的分别是“久坐不动,缺乏体育锻炼”“常吃油炸、烧烤和烟熏食品”和“三餐不规律,经常不吃早餐或深夜餐食”。

世界卫生组织的研究发现,全球人类死因中由不良生活方式引起的疾病占2/3。上海健康医学院院长黄钢介绍,不健康的生活方式日渐普遍,由此引发的疾病问题日益凸出。不过,只要及时发现健康危险因素,生活方式病完全可防可控。

少坐多动并不难

针对“久坐不动”这一职业人群的最凸出的不良生活方式,此次社会调查特聘专家、上海交通大学医学院公共卫生学院院长王慧教授指出,久坐不利于人体新陈代谢,会增加肥胖、糖尿病、心血管疾病等的患病风险。对此,大家可根据自身情况设定具体、可衡量的运动小目标。例如,在午餐时间或工作休息时散步20分钟;每静坐1小时后起身倒水或活动一下;晚饭后与家人一起散步;一边看电视一边做简单的拉伸运动等。

“一老一小”严把饮食关

本次调查发现,饮食不健康是青少年和老年人的共同问题。

油炸和烧烤食品、含糖饮料等是青少年的最爱,以外卖、零食点心代替正餐等不良饮食习惯也获得了较高票数,这些不良饮食习惯都会增加胃肠道炎症、肥胖等风险。专家认为,学校应对青少年开展营养饮食宣传教育,限制校内零食销售;食堂及家庭要减少油炸和烧烤食物;家长应配合学校做好监督,鼓励孩子多喝白开水、少喝含糖饮料。

“经常吃腌制食品、贮存不当的隔夜饭菜”是老年人群最凸出

的不良生活方式。专家表示,腌制品中存在大量亚硝酸盐和硝酸盐,长期食用会增加多种疾病的患病风险。吃隔夜菜同样危害健康,烹调处理后的亚硝酸盐含量会在3~4小时后明显回升。专家建议,老年人应多吃新鲜的蔬菜水果,确保微量元素摄入,并要保证充足的饮水量。

此外,“烧菜过量添加食盐、酱油和糖”也是老年人常见的饮食问题,这易引发高血压、骨质疏松、糖尿病、支气管炎等。

三餐规律才能重拾健康

对于职场人群而言,“三餐饮食无规律,经常不吃早餐、吃外卖、深夜餐食”是十分顽固的饮食陋

习。专家表示,不规律的进食时间和进食频率会影响正常代谢,增加肥胖、高血压、糖尿病等的患病风险。此外,外卖食品的卫生安全缺乏保障,有些劣质塑料包装餐盒在放置高温食物时会释放出有害物质苯乙烯,渗入食品后会严重影响健康。

专家建议,要减少每天18点以后进食高热量食物,更要避免深夜进食;减少含糖饮料的摄入,并主动积极监测体重;在自家干净卫生的厨房内烹饪;点外卖要选择有正规食品经营许可证的餐饮机构,并以蔬菜、谷物为主,注重食物种类多样性,避免油炸和烧烤类食物。

上海公布新冠病毒核酸检测机构

本报讯(记者 瞿乃婴)上海市疫情防控工作领导小组办公室负责人表示,上海要保持警惕、严密防范,始终坚持“外防输入、内防反弹”的防控策略。既要把防范境外疫情输入作为重中之重,又要加大对无症状感染者的管理力度,强化防控措施的针对性和社区管控的严密性,切实防止出现漏洞。

上海市卫生健康委于4月9日公布了各区新冠

病毒核酸检测信息一览表,鼓励和支持企事业单位根据复工复产需要对来自部分地区新到岗(返岗)员工进行新冠病毒核酸检测。有需要的企事业单位可按照自愿自费的原则,向所在区卫生健康委提出申请,通过预约由各区卫生健康委指定医疗机构负责新冠病毒采样,并委托具有资质的检测机构进行核酸检测。

上海各区新冠病毒核酸检测信息一览表

(工作时间:8时~20时)

区	采样机构		政策咨询电话
	名称	联系方式	
浦东	上海金域医学检验所有限公司	13601773008	50342409
	上海迪安医学检验所	13661556411	
黄浦	黄浦区中西医结合医院	13601855042/13301750603	63866071
静安	市北医院	13371936567	63819730
徐汇	枫林医药医学检验所	4008208668	4008208668
长宁	同仁医院	18121222752	52069595
普陀	普陀区中心医院	18601613808	52564588-3307
虹口	江湾医院	18017300717	25015474
	第四人民医院	15921407893	
杨浦	杨浦区中心医院	13402090633	25010026
	杨浦区中心医院安图分部	13402090633	
宝山	宝山区中西医结合医院	56692449 (8:00~17:00) 13801783937 (17:00~20:00)	33790395
	罗店医院	66861212-7303	
闵行	华漕社区卫生服务中心	62211540-8851	54880156
嘉定	菊园新区社区卫生服务中心	13901960861	59528550
金山	药明康德医学检验机构	15921410829	57957164
松江	松江区中心医院	67720608	37731016
青浦	中山医院青浦分院	18116013910	69716293
奉贤	奉贤区中心医院	18916850856	67116617
崇明	崇明区传染病医院	13817332707	69690103

体温波动为何如此之大?

新冠肺炎疫情让大家感受到了一日三餐式地测体温。无论是乘地铁、看病,还是进入部分企业园区、写字楼、公共场所都要测体温。大家可能会发现,测量体温的方式多种多样,测出来的体温也略有差异,这里面究竟有哪些名堂呢?

恒定的体温是保证人体新陈代谢和生命活动正常进行的必要条件。通常所说的体温实际是以口腔、直肠和腋窝的体温为代表,它们的正常值都是一个区间,其中直肠体温最接近深部体温。

口 温 : 36.3℃ ~ 37.2℃

腋 温 : 36.0℃ ~ 37.0℃

肛 温 : 36.5℃ ~ 37.7℃

在健康状态时,人体体温一般都会在正常范围内小幅波动,并不会因外界温度而大幅改变。即使剧烈运动等情况令体温短暂升高,只要稍事休息,体温很快就会回到正常水平。

若想要得知自己的具体体温,此时就要体温计出场了。随着科技的进步,我们有了更多选择,如电子体温计、红外线体温计等。其中,大家熟悉的额温枪和耳温枪都属于红外线体温计。在使用体温计时,要掌握正确的测量方法,才能如实反应身

体状况。

水银体温计 以腋下测量为例,手持体温计玻璃端,将水银柱甩至35℃以下,擦干患者腋下的汗液,将体温计水银端放于腋窝深处紧贴皮肤,屈臂过胸夹紧体温计。5~10分钟后,手持体温计玻璃端后取出,将体温计与视线呈水平方向读取数据并记录。需要注意的是,不要用手碰体温计的水银端,这会影响测量的准确度。

电子体温计 测量方法与水银体温计基本雷同,待体温计发出蜂鸣提示音后取出,读取数据。

红外线体温计 使用额温枪时,将红外线体温计指向额头正中即眉心上方并保持垂直。额温枪应与额头距离3~5厘米。需要注意的是,头发和汗液都可能影响额温枪的读数,需要移开额头的头发,并擦干汗液。

由于人的耳道并不是直的,在使用耳温枪时要注意以下几点。6个月以下婴幼儿的耳道直径较小,不适宜用耳温枪;3岁以内的孩子在测量耳温时,需把耳廓向后外下方提;3岁以上的孩子在测量耳温时要将耳朵向后外上方提,才能将耳温枪放在正确的位置。

上海市普陀区疾病预防控制中心 供稿

本栏目由上海市预防医学会提供支持