

健康
提示

科学防护 预防流感

早春时节,乍暖还寒,正是流感等呼吸道传染病的高发期。流感主要通过飞沫或接触传播,传播速度快、传染性强。在此特别提醒广大市民:牢记“五句话”,做好防护不用怕。

卫生习惯保持好

经常开窗通风,勤洗手,不用脏手触摸眼、口、鼻,不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或弯曲的手肘遮掩口鼻。在公共场所,注意保持安全社交距离。

外出规范戴口罩

流感等呼吸道疾病流行期间,进入医院、商场超市、公交地铁、机场车站等人员密集公共场所,建议规范佩戴口罩。易感人群尽量避免与有呼吸道疾病症状者密切接触。

重点人群打疫苗

接种流感疫苗能降低感染流感的概率、减少流感相关严重并发症,慢性病患者、老年人、学生及幼儿等免疫力较低人群可考虑接种流感疫苗。

作息规律很重要

保持规律作息,保证充足睡眠,避免熬夜和过度疲劳。合理膳食,适当锻炼,出汗后应及时擦干。根据天气变化,适时增减衣物。

自我监测请做到

出现呼吸道症状,居家休息,自我健康观察。如出现高热不退、呼吸困难等症状,及时就诊。

科学防护,健康生活,让我们一起拥抱美好的春天。
上海市健康促进中心 供稿

洗洁精会致癌吗

在我们日常生活中,洗洁精寻常可见,几乎家家户户都在使用。大家可能听到过这样的质疑:洗洁精会致癌。这种说法对不对呢?

洗洁精分A、B两类

洗洁精是一种食品用洗涤剂,用于洗涤和清洁食品、餐饮具以及接触食品的工具和设备、容器和食品包装材料。2016年起实施食品安全国家标准,根据产品的不同用途,把传统的洗涤剂分成两类:

A类 直接用于清洗食品的洗涤剂。

B类 用于清洗餐饮具以及接触食品的工具、设备、容器和食品包装材料的洗涤剂。

国家标准规定,在产品的最小销售包装上应标明产品所属类别(A类、B类),其中

A类产品可以标识“可直接接触食品”。

A类与B类洗涤剂就成分类别而言,并无太大区别,主要区别是国家标准对其添加成分的限制。

洗洁精中的风险成分

洗洁精中主要的风险成分包括甲醛和阴离子类表面活性剂,后者主要是十二烷基磺酸钠、脂肪醇聚氧乙烯醚硫酸钠等。

按照国家相关法规规定,A类洗涤剂中甲醛的检出限量须小于0.05%,但一些小型厂家因为原料、生产过程、卫生条件等达不到要求,只得使用甲醛作为防腐剂,以保证洗洁精不变质。因此,“洗洁精致癌”实际上指的是“甲醛超标、不合格的洗洁精致癌”。

洗洁精中的另一个风险成分阴离子类表面活性剂,主要起到通过乳化、分散、增溶去除污垢,减少果蔬表面农药残留的作用。试验表明,阴离子类表面活性剂属于低毒物质。

怎样安全使用洗洁精

在此建议这样使用洗洁精:

1. 选择正规厂家生产、符合国家标准的洗洁精,并根据使用目的选择A类或B类产品。
2. 使用洗洁精时,戴橡皮手套,防止经常接触洗洁精而对皮肤带来的损害。
3. 家庭清洗餐具应以冲洗为主,洗涤后的餐具最好冲洗三次,减少洗洁精残留。
4. 从食品卫生角度考虑,餐具最好定期进行高温消毒。

上海市疾病预防控制中心
蔡周越 陈响响

本栏目由上海市预防医学会提供支持

预防
贴士

保护肝脏从健康生活开始

肝脏是人体内自愈能力最强的器官之一,承担主要的代谢功能。然而,由于肝脏本身没有痛觉神经,哪怕出现早期病灶,也很难察觉到症状,以至于很多肝癌在发现时已是晚期。

肝癌最常见的病因是乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒,其中乙肝患者肝癌的发生风险明显高于正常人。此外,过度劳累、长期熬夜、暴饮暴食、三餐不定时、饮食结构不规律、大量吃高热量高脂肪食物、抽烟、长期大量饮酒,以及滥用药品等不良生活习惯都会损害肝脏。需注意的是,代谢相关性脂肪性肝病也是导致肝癌发生的高危因素。

饮食上要避免食用高胆固醇食物和霉变食物,因为高胆固醇食物会加重肝脏的代谢负担,发霉食物含有致癌物黄曲霉素。

早期肝癌蛛丝马迹

严格意义上讲,肝癌早期并无明确的症状,这是因为肝脏的神经大多分布于肝包膜,只有当肝实质内的肿瘤不断扩增直至累及包膜,才会引起疼痛。早期往往是在体检中发现肝脏肿瘤指标升高,或通过B超等检查发现肝脏占位。

不过,有一些不典型的症状,如腹部饱胀感、食欲下降、嗝气、恶心、腹泻、

消化不良、乏力、体重减轻、右上腹不适隐痛或胀痛、口苦、出虚汗、右上腹或中上腹摸到肿块,部分患者会有小便颜色变深或眼球发黄的表现。

双管齐下预防肝癌

预防肝癌,不仅要定期体检,还要养成良好的生活习惯和作息。

对于高危人群,一定要根据自身情况规律检查。男性超过40岁、女性超过45岁,肝癌的发生风险会逐年增加,建议定期随访。有慢性乙肝或丙肝基础疾病的患者,建议每3~6个月复查一次病毒性肝炎标志物,包括甲胎蛋白和腹

部B超检查。肝硬化患者,必要时可每年做一次上腹部增强核磁检查。需注意的是,甲胎蛋白阴性不代表不发生肝癌,最好与影像学检查联合评估。

另外,良好的生活习惯也有助于降低肝癌的发生风险。建议以“管住嘴、迈开腿”为原则,注意饮食,戒烟戒酒,劳逸结合,少熬夜,尽量保持良好的生活作息。

对于高危人群来说,预防大于治疗。在发病早期,要及时接受针对性的检查治疗,才是保护肝脏的最好方式。

杨浦区中心医院感染性疾病科
王斌 主任医师