

健康提醒

这些做饭的错误操作,威胁你我健康

□洛报融媒记者 张人杰 通讯员 牛然

近日,南京一位老人因吃“爆炒猪肝”而感染戊型病毒性肝炎(简称戊肝)的消息,引发了不少“吃嘴精”的关注。

一道菜咋会引发肝炎呢?

“从相关媒体报道不难看出,老人感染戊肝的原因是吃了未炒熟的猪肝。”河科大二附院消化内科主任马志强说,戊型肝炎病毒是一种常见病毒,生食或进食未熟透的含戊肝病毒的肉类、动物内脏、贝壳类水产品等,均有可能感染戊肝。

马志强表示,戊肝是一种急性自限性疾病,大部分青壮年感染戊肝后,病情不会很严重,早期会出现轻度发热、恶心等症状,进入黄疸期后,会出现尿黄、眼黄、皮肤黄等,患者一般4周到6周会自愈,但重症患者,尤其是老年患者有可能发展成急性肝衰竭,导致死亡。

“因此,想防范戊肝病毒,一定要把好‘病从口入’关。避免进食不洁、不熟的食物,不喝生水,尽量减少在外用餐频率。”马志强说,更值得提醒和关注的是大家在做饭时一些习以为常的错误操作。

●“十八铲”

此方法常见于爆炒腰花、猪肝等食材时,不少老人对此法十分推崇,认为这样的做法能更加彰显食材嫩滑、软弹的口感。

安全提示:火候不当、火力不足,容易造成食材不熟,增加感染戊肝病毒等的风险。

●腌

小雪腌菜,大雪腌肉,天热则生腌小海鲜。

“腌”作为传统的保存蔬菜、肉类的方法,传承许久,但经常吃腌制的食物,会增加患高血压的风险。

安全提示:腌制不当,有可能在食用后,出现亚硝酸盐中毒等情况,或因摄入被寄生虫污染的食物而引起感染性疾病。

●油再利用

不少老人会选择将炸制过食物的油,继续拿来炒菜。

安全提示:油经过高温加热,会产生反式脂肪酸等不利于身体健康的产物,继续使用这类油进行烹调,长此以往,会增加患癌风险。

●油锅冒烟再炒菜

为了追求火候,不少人在炒菜时,习惯等油锅冒烟后再炒。

安全提示:油温过高,不仅会破坏食物的营养,还会产生一些致癌物。

●备菜太早,炖煮太久

不少老人双休日为了给孩子们做饭,早早地就备菜,推崇“肉越炖越烂”,“汤出牛奶色才鲜”。

安全提示:早早洗菜、切菜、备菜,易使食材的一些营养物质被氧化破坏;肉并非炖得越久、越烂,就越好。事实上,长时间烹饪会导致肉中的蛋白质变性,一些营养成分也会随时间、高温而被破坏;汤越白、越浓,并非越鲜。长时间熬制的肉汤中油脂及嘌呤的含量很高,不宜经常食用,会增加肥胖和高尿酸血症的风险。

天天戴口罩影响免疫力是真的吗

□洛报融媒记者 裴冉冉
通讯员 徐建军 李瑜琪

90后市民小王日常习惯戴着口罩,近日,她听说经常戴口罩对鼻腔黏膜不好,甚至有可能降低免疫力,这是真的吗?

市第一人民医院呼吸与危重症医学科主任岳莉莉表示,人体有它天然的免疫屏障,就呼吸道屏障来说,鼻腔的鼻毛可以过滤、阻挡一部分灰尘、细菌等可能致病的东西。“需要明确的是,口罩本身没有任何危害,但如果长期不让自己的身体接触外界,不调动自身的免疫功能,那人体的免疫能力并不会因此得到保护。”岳莉莉说。

在岳莉莉看来,要不要经常戴口罩,要看是否特殊人群、特殊地点。所谓特殊

人群,主要指免疫力低下人群,如有过敏性鼻炎、糖尿病、心脏病、呼吸道疾病等的人群,他们本身的免疫屏障功能比较差;特殊地点主要指公共场合、密闭的空间或者人员比较多的场所,戴口罩、勤洗手对免疫力低下人群有一定的保护作用。

口罩一次能戴多久呢?“我们普通医生最长能戴4个小时,超过4个小时它的过滤功能就会下降。”岳莉莉说,“但对其他人来说,只要口罩没有潮湿、没有被污染,没必要更换那么勤,但如果发现口罩湿了,肯定要换。”

口罩的保质期是被不少人忽视的问题。“一般来说,口罩是经过环氧乙烷灭菌的,有效期为2年,过了保质期,口罩可能被污染。这时,如果为了预防呼吸道病毒感染而戴过期口罩,意义就不大了。戴口罩之前看一看生产日期,还是很有必要的。”岳莉莉提醒道。

在龙疗,乐享康复

她告别了卧床,还说出了感谢

“谢……谢你们,谢……谢!”

虽然说话仍稍显吃力,但当68岁的李俊丽(化名)说出“谢谢”时,老人的人员子女和河南省工人龙门疗养院康复科的医护们都非常开心。

这究竟是怎么一回事儿呢?

自行康复不可取

去年年底,李俊丽在家中突发脑卒中,导致右侧肢体偏瘫、吞咽困难、说话不清,丧失了生活自理能力。

虽然在院治疗期间,李俊丽进行了康复治疗,但后来家人考虑到治疗费用等多方面原因,其未能将康复治疗坚持进行,选择了回家康复。

4个多月后,老人状况依旧没有明显改善。家人在集体商量后,决定再度让老人接受康复治疗。

经亲戚介绍,家人带老人来到了河南省工人龙门疗养院康复科。

经过综合评估,以及与家属沟通,医护团队确定了以改善患者不适症状、恢复功能、提高自理能力为治疗方向,为老人制订了个体化综合治疗方案。治疗包含偏瘫肢体训练、关节松动训练、吞咽功能训练、构音功能训练、日常生活能力训练等方面。

虽然老人错过了脑卒中3个月的康复“黄金期”,但仍处于康复治疗的最佳时期,所以康复科医护团队竭尽所能地“抢”时间,帮助其进行康复。

康复治疗要趁早

针灸推拿,刺激穴位,帮助血液循环;指导呼吸、口腔运动训练,经颅磁刺激,减少肺部感染,改善吞咽、语言功能;运动训练,提升肌力;

梳头、吃饭,锻炼日常生活自理能力……

在康复科医生、治疗师、护士的相互协作下,在家属的支持和鼓励下,经过半年多的精心康复治疗,李俊丽日常生活能力较入院前有了明显提升,不仅可以正常进食,蹒跚行走,说话也让人能够基本听清了。这些不仅坚定了家属继续康复治疗的信心,也让老人重拾了生活的勇气。

“康复的目的并非治愈,而是在不能治愈时,让患者改善和恢复身体功能,提高自理能力,减轻家庭负担。”河南省工人龙门疗养院康复科主任郝克说,冬季是心脑血管疾病的高发期,脑卒中患者在病情稳定后,应抓住发病后3个月~6个月的最佳时期,尽早到医院康复科进行康复治疗和训练。

如果您还有有关康复的问题,可拨打咨询电话65964120进行咨询。

(小得 雨杉)