

特别关注

三大致病菌 就藏在卧室这些角落

看着很干净的卧室,却可能成为一些细菌的温床。隐藏的3种可怕的致病菌如果清洁不到位,可能导致肺炎、肠炎、脑膜炎、肝炎、心肌炎等疾病,严重了甚至可能致命。

卧室最多的细菌:支原体

德国慕尼黑大学研究组曾针对卧室内的微生物和细菌做过一项抽样测试。研究发现,支原体是在卧室中发现最多的微生物。

支原体是引起支原体肺炎的常见病原体。支原体感染很有可能导致肺炎等呼吸道疾病,还可能引起心肌炎、肝炎、关节炎、肾炎、脑膜炎、溶血性贫血、血小板减少性紫癜等呼吸系统以外的疾病。支原体可以通过飞沫传播,感染他人的可能性也很大,采取预防措施尤为重要。

能存活多日的病毒:轮状病毒

轮状病毒是一种非常危险的

的病毒,它可以在卧室中存活许多天,并且就停留在人手经常接触到的表面。有研究发现,全世界5岁以下的儿童每年有超过50万因感染轮状病毒而死亡。对大人来说,轮状病毒也会导致腹泻,严重时可能发生致命性胃肠炎、脱水和电解质失调等问题。轮状病毒还可能导致不同程度的肝功能损害,甚至可以通过胃肠道屏障造成病毒血症。

比较难清除的细菌:葡萄球菌

葡萄球菌,尤其是金黄色葡萄球菌,更是广泛繁殖于卧室中的一种可怕的微生物,它可以引起身体很多部位的感染,例如皮肤软组织的化脓感染、肺炎、胸膜炎、心内膜炎,严重时还可能

导致败血症,最终可能危及生命!

卧室中有这些卫生死角

卧室中到底哪些地方是隐藏致病和致命菌的卫生死角呢?

■ **枕头** 使用6个月的枕头其菌落总数为240000(CFU),远超过使用一年的靠垫(92000)、使用2个月的抹布(80000)和流通5年的一元钱硬币(25000)。更夸张的是,长时间不清洗的枕头上的菌落数,更是比经常清洁的马桶上的菌落数高26倍!

床单被罩也是隐藏细菌的重灾区。

清洁方案:枕巾、枕套建议每周加消毒液清洗、晾晒,每隔两



三年更换;枕芯每3个月加消毒液清洗,如枕芯不能洗也可选择每周在太阳下暴晒一次,最好每年换一个枕芯;床单被罩则每隔一至两周加消毒液清洗、晾晒,每隔两三年更换。

■ **门把手** 研究人员对一些“高菌”物品进行了荧光检测仪的检测,测试RLU数值(RLU指的是相对光单位,RLU越高,则物体表面菌落等微生物含量越高)。家中门把手竟然比公共马桶要脏15倍。

清洁方案:建议大扫除时,

用水稀释消毒液擦拭门把手,经常擦拭门把手,能大大降低门把手上的细菌量。

■ **窗帘** 调查发现,90%以上的用户家里窗帘上细菌指数超标,88%的霉菌指数超标,窗帘上检出细菌最高可达90000个/平方厘米,远远超过每平方厘米细菌总数≤100个的标准。

清洁方案:建议每1-2周就用吸尘器、悬挂式清洗机,或干净的湿布擦拭一下窗帘上的灰尘,并保证至少半年彻底清洁一次窗帘。据《北京青年报》

疑问医答

拿什么拯救易扭伤的脚脖子?

踝关节是最容易扭伤的关节,怎样处理踝关节扭伤?如何预防踝关节扭伤?扭伤会落下后遗症吗?

►怎样处理踝关节扭伤?

对于大多数踝关节扭伤,建议在受伤后的最初24-48小时内使用PRICE方法。PRICE代表保护、休息、冰敷、压迫和抬高的英文单词缩写。

保护 使用夹板或支具来限制受伤关节的活动。

休息 限制可能加重损伤的活动(禁止跑步、跳跃等)。

冰敷 将冰块或冰袋用毛巾敷在踝关节上,以减轻肿胀。

压迫 用弹力绷带包裹踝关节,以帮助减轻肿胀。

抬高 坐着或躺着时,将踝关节抬高在垫子上,使其高于心脏,帮助减轻肿胀。



►踝关节扭伤需用药吗?

药物主要的作用是缓解扭伤后的疼痛,布洛芬、扶他林等消炎镇痛药很有帮助,外用喷剂、贴膏等也有一定作用。

►踝关节扭伤会自愈吗?

大多数扭伤会自行愈合,但是扭伤后的处理是否得当将影响愈合的质量。如果踝关节韧带没有良好愈合,可能会有导致长

期的疼痛和不稳定(慢性踝关节不稳定或习惯性踝关节扭伤)。

►如何预防踝关节扭伤?

通过踝关节周围的肌肉锻炼来保持良好的肌肉力量。在娱乐锻炼之前进行热身和伸展运动。遇到地面不平坦时,在活动或锻炼过程中感到疲倦时,应放慢速度或停下来休息。另外也可以佩戴合适的运动防护装备保护关节。

►扭伤会落下后遗症吗?

80%的踝关节扭伤能够顺利愈合不遗留症状。扭伤后采取有效的治疗措施有可能加速愈合,应通过锻炼和康复来增强踝关节的力量。如果踝关节扭伤尚未完全愈合就过度使用或忽视了力量训练,有可能会使韧带强度下降,面临未来踝关节再次扭伤的风险。 □彭建光

有此一说

“欺骗”大脑产生饱腹感 内服振动胶囊有望治疗肥胖

当人们饱餐一顿,胃会向大脑发出信号,让身体意识到是时候停止进食了。现在,美国麻省理工学院工程师利用这一原理设计出可在胃内振动的可服用胶囊。这种振动会激活与感知胃扩张时相同的伸展感受器,产生一种虚幻的饱腹感。该研究发表在《科学进展》杂志。

研究人员设计了一种复合维生素大小的胶囊,其中包括一个振动元件。当这种由小型氧化银电池供电的胶囊到达胃部时,酸性胃液会溶解覆盖在胶囊上的凝胶膜激活振动马达。

一旦胶囊开始振动,它就会激活伸展感受器,通过刺激

迷走神经向大脑发送信号。研究人员跟踪了设备振动期间的激素水平,发现它们反映了饭后的激素释放模式。

研究发现,在进食前20分钟服用该胶囊,可刺激发出饱腹感的激素释放,从而将食物摄入量减少约40%。

目前胶囊被设计为在到达胃后振动约30分钟。研究人员计划对其进行改造,使其在胃内停留更长时间,以便根据需要可无线打开和关闭。在动物研究中,胶囊四五天内就会通过消化道排出,且实验动物没有表现出阻塞、穿孔或其他副作用的迹象。据《科技日报》

医生提醒

这样脱发,可能是心脏在“呼救”

心脏出问题,会不会在身体上有一些表现?有研究发现,有一种脱发,与冠心病关联度更大。

这样脱发 留意冠心病

脱发是冠心病的风向标之一,尤其是头顶脱发。如果每天脱发超过100根,持续两个月以上,同时伴有糖尿病、血脂异常和高血压等慢性疾病,一定要高度警惕,到医院排查隐患。

因为冠心病患者通常伴随高血脂和高血糖,二者能促使患者糖不耐受及腹型肥胖。同时,胰岛素抵抗会增加血管活性物质的释放,引起血管内皮功能紊乱,以致微循环紊乱,毛细血管收缩,使得毛囊的营养供应发生障碍从而导致脱发,同时增加心血管疾病风险。



心脏不好 脸上可能有表现

耳垂折痕 又称耳折征。有些人在耳垂上自然形成一道皱褶或折痕,自上斜向下将耳垂分为两部分,折痕深度通常认为要大于1毫米,50岁以后多见。研究发现,耳垂折痕与代谢综合征、心血管疾病也可能有密切关系。

抬头纹多而深 研究表明,抬头纹也能提示患心血管疾病的

风险。抬头纹数量越多越深,动脉硬化性心血管等疾病风险越大。可能与动脉硬化性心血管疾病的形成过程中胶原蛋白的合成发生改变相关,或与胶原蛋白流失以及氧化应激可能相关。

脸颊嘴唇紫红 两侧面颊部(双颊部)和口唇紫红是二尖瓣狭窄的典型特征,被称为二尖瓣面容,与心衰患者面部血液淤滞且流速减慢有关。这基本上是二尖瓣狭窄病变的特征性表现,这种体征者一般都有心衰的表现,大部分患者需要换瓣治疗。

不过,单纯靠“面相”判断心血管疾病,肯定是不准确的。对于心血管危险因素比较高的人群来说,应当定期检查心血管,如果出现以上这些症状,就更要注意了。据《健康时报》

健康饮食

牛奶不一定助眠 咖啡也未必提神

日常生活中,很多人会通过喝牛奶来助眠,也有人会喝咖啡来提神。牛奶和咖啡的功效真的如我们所想吗?

◆牛奶对睡眠的帮助有限◆

牛奶中含有丰富的蛋白质和钙质,还含有色氨酸,一种合成5-羟色胺和褪黑素的原料。而5-羟色胺和褪黑素常用于改善睡眠,因此流传着喝牛奶能助眠的说法。事实上,牛奶中的色氨酸含量并不高,几乎可以忽略不计,因此对睡眠的影响非常有限。如果睡前喝大量的牛奶,起夜跑厕所次数多反而会加重睡眠质量。

◆咖啡喝太多会闹心◆

咖啡中的咖啡因确实可以刺激神经系统,适量摄入具有一定的提神作用。但过量摄入咖啡因会导致心跳加速、失眠等不良反应,影响第二天的精神状态。此外,咖啡因的作用



时间有限,大约4至6小时后会逐渐消退。

◆牛奶和咖啡这样喝才健康◆

奶制品 适量摄入奶制品,可为身体提供营养,有益健康。但要注意选择配料简单的奶,乳饮料并不能算作奶,很多酸奶的精制糖含量也很高。另外,还要避免睡前喝过多,以免加重胃肠道负担和起夜。

咖啡 适量饮用咖啡可提神醒脑。但每天咖啡因摄入量应不超过400mg,以免对身体造成不良影响。避免晚上饮用咖啡,以免影响睡眠。 □李卓