

多种清洁产品能混在一起使用吗

平时你会担心衣服洗不干净,而将多种清洁产品混在一起使用吗?千万别再这样做,如使用不当或过度消毒,很可能适得其反,严重时可导致中毒。

多种清洁产品混用引发化学中毒

北京张女士近年来时常出现鼻子干涩、胸闷气短等症状,甚至夜间无法正常入睡,她辗转多家医院治疗,均无明显效果。

4月初,张女士与丈夫外出旅游,其间因民宿装修味过重,突发呼吸困难。返回北京后,她立即就医检查,显示肺功能检测处于上呼吸道高敏状态。

经详细排查后,发现她因长期使用浓度过高的清洁产品,且多种产品混合使用,产生化学反应引发化学中毒,进而灼伤气道,导致上呼吸道高敏状态。

张女士回忆,半年前开始,她在洗衣时养成了混合使用洗衣液、消毒液和爆炸盐的习惯,且使用量偏大,有时还会额外加入爆香珠。回京当天,她还曾用这些产品清洗沙发套,随后便出现明显不适。

目前,张女士遵医嘱停用所有混合清洁产品,规范用药后,不适症状已明显缓解。其丈夫也因长期接触此类清洁产品,近2个月出现轻微喉咙不适,推测与不当洗衣方式有关。

华中农业大学化学学院项勇刚教授分析,消毒液与洗衣液、爆炸盐混合使用时会加速挥发性成分释放,长期吸入或接触,易引发呼吸道敏感、气道损伤,敏感人群还可能出现高敏反应,加重不适。

江苏淮安一位女子也曾出现类似情况,为了在家中给宝宝营造健康环境,她每天频繁使用84消毒液拖地、擦拭家具。一个月后,她开始出现胸闷气喘、呼吸困难的症状,随后前往医院就诊。经检查,她被确诊为一种罕见病——“急性嗜酸性粒细胞肺炎”,而致病根源,正是频繁接触84消毒液。经过对症治疗,女子目前已好转。

清洁剂混用可产生有毒气体

不少人认为每种清洁剂功效不同,混合使用效果可能会更好,这其实是一种误解,清洁剂混用可能产生有毒气体,比如——

- 84消毒液和洁厕灵混用会产生剧毒氯气,轻则中毒头晕,重则危及生命;
- 84消毒液和洗衣液混合会发生中和反应,降低清洁效果,甚至产生有毒物质;
- 84消毒液与酒精混合也会产生有毒物质。



如何安全使用洗衣液、消毒液

切勿混合:任何清洁剂都应按照说明书使用,不要随意混合。尤其是含氯产品(84消毒液、漂白水)绝不能与酸性或含氨产品混合,如需同时去污、消毒、增白,请选择正规厂家已安全复配的多合一洗衣凝珠,不要自己随意组合。

保持通风:使用任何挥发性化学清洁剂时,务必开窗通风,并开启排风扇。秋冬季怕冷紧闭门窗,会令毒气浓度成倍升高。

物理防护不可少:使用爆炸盐、84消毒液等强刺激产品时,建议佩戴活性炭口罩和橡胶手套。

皮质醇是如何影响体重调节的

你是不是也陷入过这样的减肥死循环?严格控制饮食,少油少糖顿顿清淡;每天坚持运动,跑步跳操累出汗;可体重秤上的数字不仅纹丝不动,反而悄悄上涨,肚子越来越大,人越来越虚。

而在背后操控这一切,让你“越减越肥”的潜在因素之一,可能是一种被称为皮质醇的激素。由该激素长期水平异常所介导的肥胖类型,常被称作“压力肥”。

今天,我们就用最通俗的语言,拆解“压力肥”的真相,告诉你皮质醇是如何影响体重调节,并在特定条件下促进腹部脂肪堆积与代谢紊乱的。

什么是皮质醇

皮质醇就是我们通常说的“压力激素”。它是一种由大脑刺激肾上腺分泌的激素,通俗讲,它的工作就是帮我们来对抗压力。

在急性应激状态下,皮质醇短期升高有助于动员能量,维持血糖稳定、调节免疫反应,是机体的一种正常保护机制。

现在的人工工作内卷、熬夜加班、情绪焦虑、家庭琐事、精神内耗、睡眠不足……这些压力持续不断,让身体一直误以为“处于危险中”,于是皮质醇长期居高不下。而这,就是“压力肥”的开始。

皮质醇如何影响体重与脂肪分布的

有研究表明,急性压力下,皮质醇短期升高会刺激食欲,使人偏好高脂高糖的“安慰性食物”。慢性压力则会导致下丘脑—垂体—肾上腺轴(HPA轴),持续亢进,皮质醇长期升高。

一方面通过内脏脂肪组织中更高密度的糖皮质激素受体(GR),促使白色脂肪向腹部重新分布;另一方面降低大脑对瘦素、胰岛素的敏感性,加剧胰岛素抵抗,削弱饱腹信号,增加能量摄入倾向;第三方面抑制棕色脂肪的产热功能,加

快蛋白质和肌肉分解,降低我们身体的代谢致使我们减肥更加困难!

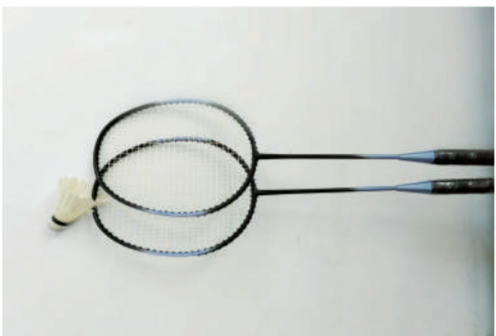
如何降低皮质醇告别“压力肥”

皮质醇不是压力的“背锅侠”,压力也并非直接导致肥胖的普适性因素,而是通过皮质醇作用增强这一核心环节,对该通路存在先天(基因)或后天(皮质醇水平、环境)易感的人群产生更大的影响,且二者形成的双向恶性循环,会持续推动肥胖的发生和维持。

- 1.释放情绪,缓解压力:睡前泡脚,压力大时深呼吸,做一些自己喜欢的事,听舒缓的音乐使身体放松下来。
- 2.规律作息,避免熬夜:皮质醇分泌有昼夜规律,养成良好的睡眠习惯,早睡早起有助于调节皮质醇水平,让减肥事半功倍。



3.健康饮食,三餐规律:不要不吃早餐,在膳食指南推荐的饮食框架下,适当增加优质碳水化合物摄入,可以降低静息状态下的皮质醇水平。



4.适当运动,拥抱自然:多做一些低强度的户外有氧运动,例如慢跑、骑车、打羽毛球;这会促使身体分泌内啡肽,让人感到愉悦和舒缓,从而降低皮质醇水平。

越减越肥不是意志力问题,而是压力下的生理反应。皮质醇升高导致“压力肥”,盲目自责只会加重问题。

正确的顺序是:先减压,再减重;先睡好,再吃好。当皮质醇水平回归正常,身体自然会轻松瘦下来。

胰腺癌发现就是晚期 做好预防很重要

胰腺癌令人谈之色变。提高早诊率无疑是延长胰腺癌患者生存期事半功倍的关键。

胰腺癌为什么难以早期发现

主要有以下几个原因。第一,胰腺癌早期的症状和体征很不典型。胰腺位于左上腹腔的深处,躲在胃的后方。多数胰腺癌发病时,可能仅仅表现为“肚子不太舒服、闷胀、隐痛等”,即使部分患者很警觉,会做胃镜检查,但检查的结果也大多会被描述成“胃炎、胃病”等疾病,等到发现苗头不对时,病情已延误至中晚期。

第二,胰腺癌一些相对特异的表也常与其他疾病相混淆。比如,黄疸被误认为是“肝炎、肝病”,血糖波动被误认为是“糖尿病”,腰背部疼痛等不适被误认为是“腰肌劳损”等。

第三,常规体检的腹部B超易受胃肠道气体干扰,常出现“胰腺显示不清”,极易漏诊。若腹部B超显示不清,有条件者可做上腹部CT,以免延误病情。上腹部增强CT是确诊首选,但难以作为常规初筛手段。

做好预防很重要

针对已发生的胰腺癌,尽早诊断属于被动防御。笔者更希望公众能做好主动预防,远离胰腺癌。要预防,首先要认清风险。胰腺癌高危因素可分为两大类。

约10%的胰腺癌患者有胰腺癌家族史,其中3%的胰腺癌患者存在遗传性,与易感基因(如BRCA1等)和遗传综合征(如林奇综合征等)相关;剩下7%的胰腺癌患者仅有胰腺癌家族史,但未发现明确的遗传易感基因突变,可能与家族相似的生活环境、生活习惯、饮食结构等相关,这类人群需要格外警惕并加强筛查。

除了上述这10%,90%的胰腺癌属于散发型。在散发型中,虽然有年龄、性别等不可改变因素,但公众可通过主动预防规避那些可改变危险因素(如吸烟、酗酒、肥胖、不健康饮食等)。

综上所述,建议大家通过养成良好的生活方式,降低胰腺癌的发生风险。

戒烟

无论一手烟还是二手烟,其吸烟强度、年限、累积吸烟量与胰腺癌发生的风险之间都被证实有关系,简而言之,吸得越多,风险越高。因此,建议大家远离烟草。

限酒

长期大量饮酒,可能通过损害胰腺内、外分泌功能,导致慢性胰腺炎、糖尿病等疾病,增加胰腺癌的发生风险。因此,建议大家限制饮酒量。

合理饮食

不健康饮食,尤其是高脂肪、高能量、低纤维的饮食以及过量摄入红肉,是胰腺癌的风险因素。因此,建议大家调整饮食结构,保持营养均衡。

规范治疗是关键

目前,80%左右的胰腺癌患者在确诊时已发生局部侵犯或远处转移,丧失了手术治疗的机会。需要提醒大家的是,胰腺癌患者必须也只能靠规范治

疗,才有可能延长生存期、提高生活质量。

首先,胰腺癌进展迅速,治疗容错率低,稍有延误可能就难以挽回。

其次,目前针对绝大多数胰腺癌,靶向、免疫治疗的整体有效率极低,大多仍以化疗为主,而指南推荐的化疗方案都是经临床研究及大量临床实践证实有效的,不建议随意更改标准化疗方案。

第三,近年来胰腺癌的药物研发进展很快,疗效也不断提高,但多数仍然处于临床研究中。参加临床试验也是延长患者生存期的重要途径,但临床研究大多需要患者在接受一线规范治疗后才具备入组条件,否则可能会因为不符合入组标准,反而错失使用新药的机会。

专家解答驼背会导致脊柱侧弯吗

日常生活中,不少家长发现孩子有坐姿不良、驼背等问题时,常担心孩子是不是患上了脊柱侧弯。坐姿不良、驼背和脊柱侧弯之间有何关联?家长该如何科学识别、应对?

“首先要明确,长期坐姿不良、驼背并不等于脊柱侧弯,但需高度重视。”首都医科大学附属北京积水潭医院主任医师蒋协远介绍,若孩子存在歪坐、含胸驼背等情况,经提醒后能够及时纠正,多属于体态不良或姿势性侧弯,无需过度恐慌;但需警惕结构性侧弯,这才是真正意义上的脊柱侧弯,需及时干预。

蒋协远提醒,家长可从以下三方面入手,科学识别脊柱侧弯、把握治疗关键期、合理选择干预方式。

一是学会识别早期信号,做好初步筛查。家长可通过两项简单观察,判断孩子脊柱是否存在异常:站立位观察,让孩子脱去上衣,从背后查看双肩是否等高,肩胛骨是否对称,两侧腰线是否一致,躯干有无偏移,若出现双肩不等高、腰线不对称、肩胛骨不对称等情况需提高警惕;前弯测试,让孩子两脚并拢、身体前弯,观察背部两侧是否高低不平、有无腰部隆起,以此完成初步筛查。

二是把握青春发育期黄金治疗期,避免延误干预。蒋协远介绍,女孩11岁至12岁、男孩12岁至13岁,正值生长发育高峰期,这一阶段既是脊柱侧弯易出现和加重的时期,也是保守治疗的最佳窗口期。青春发育期青少年可塑性较强,通过正规保守治疗,可有效避免脊柱侧弯进一步发展;若错过这一关键时期,随着年龄增长,可能发展为严重脊柱侧弯或成人脊柱侧弯,不仅可能出现腰椎狭窄、神经受压等症状,影响正常生活,还可能损害心肺功能。

三是科学选择干预方式,避免盲目治疗。蒋协远介绍,并非所有脊柱侧弯儿都需要佩戴支具,需根据侧弯程度和生长情况精准判断:轻度侧弯以康复训练和定期随访观察为主;中度侧弯且处于生长期的孩子,通常需要采用支具治疗,规范佩戴可有效控制病情进展;重度侧弯且角度较大时,可能需要手术干预,具体手术方案需由专业医生结合影像学检查和孩子生长发育情况综合判断。



针对青少年脊柱健康养护,蒋协远建议,青少年和家长应主动学习脊柱健康知识,控制看电子产品、电视的时间,保持“一拳一尺一寸”的正确坐姿,避免躺卧时看书,过度使用电子产品,减轻脊柱负担;同时,积极加强体育锻炼,增强脊柱周围肌肉力量。值得注意的是,目前我国已将脊柱弯曲异常纳入青少年健康体检,若学校体检发现异常,建议家长及时带孩子到专业医疗机构就诊,避免延误治疗。

想靠“黄连素”减肥 没用且有风险

一起来了解一种常用药物,盐酸小檗碱。提到这个学名您可能还不知道是什么药,但要是提起大家俗称的“黄连素”,您家里可能也能找出几盒。“黄连素”临床上一般用于止痢止泻。

近期,网络上流传着一种说法,“黄连素”还是一种减肥神药,甚至被冠以“植物司美格鲁肽”的名号,不少爱美人士、减重人群纷纷跟风尝试,将这款常用药当作减重“神器”。对此,专家明确表示,小檗碱是临床常用止泻药药物,并非减肥药,如果盲目自行服用还存在健康风险。

“黄连素”减重作用极为有限

盐酸小檗碱在临床常用剂型为盐酸小檗碱片,在我国,被明确归类为化学药品,其适应证也有严格限定。

北京大学第一医院药剂科副主任药师周双介绍,盐酸小檗碱这个药物在发现的时候,是从黄连、黄柏这类中草药中提取出来的生物碱。随着化学合成技术的发展,目前我们所服用的盐酸小檗碱已经通过化学合成的手段合成出来的化学药,它批准的适应证是肠道感染,比如细菌性痢疾,通过相对广谱的抗菌效果达到止泻作用,也就是常说的拉肚子的效果。

对于网传的减肥功效,专家指出,盐酸小檗碱虽在部分研究中显示,可轻微调节肠道菌群、改善胰岛素抵抗,少量抑制脂肪与糖分吸收,但这并不等同于能达到有效减重效果。小檗碱的减重作用极为有限,远达不到减肥药的临床标准。

北京大学人民医院内分泌科副主任医师刘蔚介绍,这个药物还并没有在人体层面观察到能够改善糖代谢、脂代谢或者是减重的作用,所以

它完全不能用于临床的减肥治疗。

使用不当或导致不良反应

专家表示,盐酸小檗碱作为治疗肠道感染的专用药物,一般为“对症短期用药”,症状消失后停药,并非长期调理类用药,长期自行服用存在明确健康风险,部分人群不适宜服用。

北京大学第一医院药剂科副主任药师周双介绍,从药理作用机制来分析推断,会影响肠道的菌群,影响肠道对其他药物吸收。另外还会影响电解质,轻者会出现乏力困倦的情况,如果比较严重的紊乱,还会出现一些心脏相关的不良反应,特别是在基础肾功能已经略微不全的这类患者身上,风险是相对比较高的。

专家提示,部分人群不适宜服用小檗碱,或导致不良反应。

北京大学第一医院药剂科副主任药师周双介绍,首先就是对小檗碱的有效成分和辅料过敏的患者。第二类它有一个禁忌证,就是溶血性贫血患者,服用以后可能导致急性加重的溶血性贫血。还有妊娠期的妇女、高龄的老年人以及肾功能不全的患者,都是不推荐长期使用的。

超药品适应证用药风险不可小觑

随着公众对健康管理的关注度持续提升,借助药物调理身体、改善体态的现象愈发普遍。“超出药品说明书范围”的用药行为暗藏多重风险,专家提示,药品绝非保健品,科学用药才是健康的根本。

超药品适应证用药,指药品的使用范围、剂量、用法或适用人群,超出了国家药品监督管理局批准的说明书范围。例如:一些网传止泻药盐酸小檗碱可当作减肥、调理代谢的“神药”长期服用;降糖药用于美容、祛痘;司美格鲁肽随意使用,成人用药给儿童吃等都属于超适应证用药。

北京大学第一医院药剂科副主任药师周双介绍,有些药品在已批准上市以后,在它的说明书里新加了适应证,其实就是这一系列工作一个合规的过程。在没有批准进入药品说明书之前,还是不建议民众直接应用,因为可能有一些潜在的风险,可能有未知的不良反应。

专家提示,大家关注的减肥药司美格鲁肽虽然有减肥的功效,但是不能自行购药并使用,它的使用方法和剂量有严格的要求,需要在医生的评估下才能使用。

北京大学人民医院内分泌科副主任医师刘蔚介绍,一般来说我们临床常用于一些BMI(身体质量指数)超过28的肥胖患者,以及BMI超过24,合并一些肥胖相关的临床疾病的患者,这样的患者才能够真正地从中获得利大于弊的效果。所以患者朋友们切记不要随意地买这个药物去使用,因为它毕竟还是有一些不良反应的。

网络流传的“网红用药攻略”“跨界用药偏方”均缺乏科学临床依据,有些更是夸大功效、隐瞒风险,极易让大家产生用药误区,切不可随意听信。

心脏好不好 医生列出8条“硬指标”

很多人觉得自己心脏很健康,因为从来没有觉得不舒服,但真正危险的的心脏问题,从来不是靠“感觉”发现的。

在医生眼里,有8条“硬指标”直接关乎心脏健康,只要有1条超标,你的心脏就可能已经悄悄“报警”了。

心跳速度:太快或太慢都不行

一般情况下,人在安静时,心跳每分钟60—80次最理想,也可以放宽到50—90次。

如果小于50次,就要怀疑心脏的传导系统异常,严重的可能需要安装起搏器。

如果超过90次,就是窦性心动过速,长时间超负荷会加速心脏衰老。

运动时心率可以快起来,参考标准是(220—年龄)×85%。睡眠时心跳放慢到40次左右是正常的,尤其运动员可能更低。

心跳节律:乱跳比快慢更危险

健康的心脏跳动是节律稳定的,医学上叫窦性心律,它代表心脏的电路系统运转正常。如果心电图报告单上写着窦性心律,基本没问题;

如果写的是房颤、室早、室速,意味着心脏的电路可能出现故障,容易出现心悸、乏力,甚至有中风的风险,这时要去心内科做检查。

血压:高了损伤血管,低了供血不足

血压太高会冲破血管,太低会供血不足。在家测血压不超过135/85毫米汞柱;在医院测血压不超过140/90毫米汞柱;最理想的血压应控制在130/80毫米汞柱以内。长期高血压会让心脏超负荷,心肌变厚变硬,最后可能会发展成心力衰竭。

甘油三酯:血液里的“油脂垃圾”

标准值是1.7毫摩尔/升以下。它是血液里的“油脂垃圾”,长期偏高会让血液变得黏稠,更容易沉积在血管壁上形成斑块,斑块多了,血管就会慢慢堵塞。控制甘油三酯最好的办法,少油脂、多运动、少喝酒。

低密度脂蛋白胆固醇:“坏胆固醇”

低密度脂蛋白胆固醇,俗称“坏胆固醇”,是斑块的“原料”,危害比甘油三酯还大。不同人群的标准不同:

- 普通人:小于3.4毫摩尔/升;
- 中高危:比如有高血压、糖尿病的要小于2.6毫摩尔/升;
- 极高危:已经有过心梗或中风病史的要控制在1.8毫摩尔/升以下;
- 超高危:心梗、脑梗反复发作的人要在1.4毫摩尔/升以下。

很多人以为总胆固醇不高就没有问题,其实“坏胆固醇”才是决定血管安全不安全的關鍵。



血糖:高血糖会“腐蚀”血管

长期高血糖会腐蚀血管内皮,让血管变脆,加速斑块的形成。

空腹血糖小于6.1毫摩尔/升;餐后两小时血糖小于11.1毫摩尔/升;糖化血红蛋白小于6.5%,超过这些数值就要警惕糖尿病。

糖尿病患者发生心脑血管疾病的风险是普通人的2至4倍。

心脏动力:看心脏有没有“劲”

射血分数正常值是50%至70%。

这是做心脏彩超时会测的一个数值,它反映心脏每次收缩时能把多少血液泵出去。小于50%说明心脏动力不足,人就会出现气喘、乏力、水肿等症状。

血管斑块:有没有堵,堵了多少

理想状态下,血管应该是光滑的,没有斑块。如果斑块轻微,不超过30%,不用过度紧张,控制好“三高”就行;

如果超过50%就叫冠心病,需要在医生指导下服用阿司匹林、他汀等;

如果超过75%,单一运动就会胸闷、胸痛、后背痛,这是心绞痛的典型信号,说明血管已经严重狭窄,随时可能有发生心梗的风险,一定要尽快去医院检查。

5类人的心脏更容易出问题

“三高”的患者 高血压、高血脂、高血糖会损伤血管内皮,加速动脉粥样硬化,增加冠心病、心梗风险。

长期吸烟、酗酒的人 尼古丁和酒精会直接损害心肌细胞,导致心率异常、血压升高。

久坐少动或肥胖的人 缺乏运动导致心脏功能下降,肥胖会增加心脏负担,易引发心衰。

有家族病史的人 直系亲属中有早发(男性<55岁,女性<65岁)心血管疾病的人,风险更高。

长期压力大、情绪激动的人 精神紧张会导致交感神经兴奋,心率加快、血压升高,诱发心脏问题。

这4个护心习惯要牢记

饮食习惯:三少二多 少盐(<5克/天)、少油(<25克/天)、少糖,多吃富含膳食纤维的食物(如全谷物、蔬菜、水果)和优质蛋白(如鱼肉、豆制品)。



运动习惯:三五原则 每天30分钟,每周至少5天中等强度运动(如快走、游泳、骑自行车),避免过度劳累。

生活习惯:戒烟限酒、规律作息 吸烟者尽量戒烟,饮酒者每日酒精摄入量男性<25克、女性<15克。保证每天7至8小时睡眠,避免熬夜。



体检习惯:定期体检、早筛早治 40岁以上的人群每年需要检查血压、血脂、血糖、心电图;高危人群每半年做一次心脏超声,发现问题要及时干预,保护心脏的正常功能。

来源:央视网、新华网等

声明

朔州市人力资源和社会保障局(统一社会信用代码:11140600012465315Y)不慎将朔州市人力资源和社会保障局就业财务章遗失。该印章因我市多次机构改革,对应管理科室已被取消,经多方查找仍无法找回。自本声明刊登之日起,该遗失印章正式作废,任何单位或个人冒用该印章所产生的法律后果、经济纠纷及相关损失,均与我局无关,我局不承担任何连带责任,特此声明。