

三大致病菌藏在卧室这些角落

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,研究人员发现了大量细菌。其中,最多的是支原体,是引起支原体肺炎的常见病原体。能存活很多天的病毒是轮状病毒,它会导致腹泻,严重时可能发生致命性胃肠炎、脱水和电解质失调等。比较难清除的细菌是葡萄球菌,可以引起身体很多部位感染。

卧室中哪些地方是暗藏致病和致命菌的卫生死角呢?

枕头

头发、皮肤上的灰尘、皮屑、油脂都会沾染在枕头上。

那么枕头到底有多脏呢?有一组数据分享给大家,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1元钱硬币(25000)。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。

除枕头外,床单、被罩也同样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;枕芯每三个月加消毒液清洗,如枕芯不能洗,可选择每周暴晒一次,最好每年换新枕芯;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

研究人员对每个人每天手都要接触的一些“高菌”物品进行了荧光检测仪的检测,测试它们上面的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)。

可以看到,家中门把手竟然比公共马桶要脏15倍。其实就是因为绝大多数人都不会在打扫卫生的时候去清洗/消毒门把手,让这里变成了家中最危险的卫生漏洞之一。

清洁方案:建议大家在大扫除的时候,记得用水稀释消毒液,经常擦洗门把手,就能大大降低门把手上的细菌量。

窗帘

调查结果发现,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:所以大家一定不要忽视窗帘对健康的危害。建议大家每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,并且保证至少半年彻底清洁一次窗帘。

据北京青年报

血糖高的人能吃红枣吗

首都医科大学附属北京世纪坛医院中医内科主任医师李国菁:红枣含糖量较高,血糖高的人不宜多吃红枣。除此之外,以下两类人也要少吃红枣。红枣性味甘温,偏于温补,易上火人群应注意适量食用。痰湿偏盛者常表现为舌苔厚腻、口甜或口中发腻、食欲不振,平时常感觉胃部胀满,严重者会伴有头晕、恶心、呕吐、眼睑及面部浮肿等症状。

红枣容易助湿,使得痰湿停留在体内难以清除,进而加重上述不适。这类人群更适合食用薏仁、红小豆、山药、丝瓜等健脾利湿的食物。 据CCTV生活圈

怎么喝果汁才相对健康

选择低糖果汁:选含糖量低、升血糖速度慢的水果榨汁,比如椰子水、番茄汁。

榨果汁别去渣:果泥比果汁更健康,果泥保留了膳食纤维,在营养上更胜一筹。

控制果汁的量:果汁最好一天别超过150毫升,同时适当减少水果的量。

喝完尽快漱口:以免糖分增加龋齿风险。

别用果汁服药:比如葡萄柚汁会干扰他汀类药物的代谢,降低药效。

在每天的饮水中,最应该多喝的是白水。

据新华社微信公众号

四类人坐飞机尤其要注意

高空飞行环境特殊,机舱内气压降低、空气湿度低、氧气含量减少,都有可能造成额外的风险。哪些人不宜乘坐飞机?

近期手术或严重创伤:如果刚做过手术或遭遇严重创伤,飞机旅行可不是明智选择,这类担忧主要涉及三个方面。

一是飞机飞行时内部气压相当于海拔1500-2500米的高度。这种低压可能导致伤口内部或者手术部位气体膨胀,或者植入的物体移位。

二是机舱气压降低会降低氧分压,因此会加剧低氧血症,对于心肺手术的患者来说,是个挑战。三是由于机舱相对湿度低,脱水会增加术后深静脉血栓形成的风险。

严重心肺疾病:由于机舱内低氧环境,冠心病患者可能面临心绞痛或心肌缺血的风险。病情未控制者应避免飞行,近期心肌梗死患者应延后至少2周,直到病情稳定。重度心衰患者应避免飞行。肺动脉高压患者在地面上就已需要氧气支持的,尽量避免飞

行。没有控制的呼吸系统疾病或者近期存在发作史,比如COPD、哮喘、间质性肺病,都应该避免飞行。

神经系统疾病:对于神经系统疾病,建议中风后至少等待2周,短暂性脑缺血发作后至少等待2天;癫痫发作后,请至少等待24小时后再飞行并携带急救药物。

传染病:如果正在经历流感、麻疹、结核等传染病,这不仅增加他人感染的风险,也可能让患者的病情恶化。

据科普中国