

世界无烟日 对烟草说“不”

为了下一代免受烟草危害,在儿童节前的5月31日,世界卫生组织将它定为世界无烟日。规定这一天世界各地既不吸烟也不售烟,并要求各国广泛宣传戒烟的意义。2023年4月,世界卫生组织宣布了2023年世界无烟日全球宣传活动的主题为“种植粮食,而非烟草”。下面让本报小编带你去了解以下关于吸烟的科普吧!

吸烟的危害

1.吸烟会伤肺
烟草成分对呼吸道、肺部的结构和功能都会产生伤害,引起多种慢性呼吸系统疾病。

2.吸烟会伤心
吸烟会损伤血管内皮功能,可导致动脉粥样硬化的发生,使动脉血管腔变窄,动脉血流受阻,引发多种心脑血管疾病。

3.吸烟会变成“小糖人”
吸烟会抑制胰岛素的生成,可导致2型糖尿病,且吸烟量越大、吸烟年限越长,疾病的发病风险越高。

4.吸烟会变成“小癌人”
烟草烟雾中含有69种已知的致癌物。这些致癌物会引发体内基因的突变,导致细胞癌变和恶性肿瘤的发生。

二手烟的危害
据调查表明,二手烟中含有尼古丁和一氧化碳等多种有害物质,二手被动吸烟者除了同样伤心伤肺,也更高风险变成“小糖人”、“小癌人”,与吸烟者本人吸入的烟雾相比,二手烟的许多致癌和有毒化学物质的浓度更高。

而对于家庭的孕妇,容易出现早产,甚至

胎儿组织器官发育异常,造成不可言喻的家庭和社会伤害,无形对家庭和社会都增加了负担。更重要的是,二手烟容易导致儿童肺炎、哮喘等疾病的发生,对祖国的花朵更是一种摧残。

戒烟的好处

1.戒烟是防治COPD的最重要的手段。
2.戒烟1年冠心病患者死亡的危险减半。戒烟15年后,冠心病患者死亡的绝对风险将与从未吸烟者相似。
3.戒烟可以减少脑卒中、外周血管性疾病、肺炎及胃、十二指肠溃疡的发病率和死亡率。
4.戒烟还可减少周围人群尤其是家人和同事二手烟暴露的危害。
5.各年龄段戒烟均有益处,而且“早戒比

晚戒好,戒比不戒好”。

如何科学戒烟

1.逐步减少每日的吸烟量,防止强烈的戒断反应,同时告知周围的人自己正在戒烟,创造良好的外部环境。
2.培养新的兴趣爱好来分散注意力,例如运动、钓鱼等,或用口香糖等替代香烟。
3.积极的心理建设可以帮助面对戒烟的戒断反应,例如写戒烟日记,寻求他人的支持和鼓励。
4.可以去医院的戒烟门诊进行专业的戒烟治疗,根据个人情况制定合适的戒烟方案,使用戒烟药物需要在医生指导下使用。

健康小贴士

世界牛奶日 了解牛奶的“秘密”

6月1日是第23个“世界牛奶日”,爱喝牛奶的你知不知道喝牛奶的“秘密”吗?今日就带您一起来“揭秘”!

牛奶种类

巴氏消毒奶:采用巴氏消毒法灭菌,需要全程在4℃~1℃冷藏,最大程度地保留牛奶中的营养成分,但是保质期较短。

灭菌牛奶:保存时间较长的百利包,保质期大部分是30天或更长时间,味道比较浓厚,但营养物质有一定损失。

生鲜牛奶:未经杀菌新挤出的生鲜牛奶,营养丰富,保留了牛奶中的一些微量生理活性成分。

无抗牛奶:指用不含抗生素的原料生产出来的牛奶。

还原奶:标明原料为“复原乳”或“水和奶粉”。

常温奶:采用超高温灭菌法,保质期延长至6-12个月,无须冷藏,营养物质受很大损失。

如何辨别牛奶好坏? 以下三个小技巧你值得掌握!

1.看:购买牛奶时,要观察是否有胀包现象,奶液是否是均匀的乳浊液。如果牛奶上层出现清液,下层呈豆腐脑,很可能牛奶已经变质了。

2.闻:新鲜优质的牛奶有乳香味。

3.尝:新鲜牛奶微甜。如果有浓香或者味道很甜,很可能加入了香精或增味剂。

健康饮奶

1.合适时间喝牛奶

很多人不分时间就盲目喝牛奶,可能会造成营养浪费。如果想要获取里面多种营养物质,提倡在早餐或者晚上睡觉之前喝牛奶,既能够获取里面丰富的营养,又可以达到安神功效。

2.牛奶不宜反复高温加热

很多人不想喝冷牛奶,会将牛奶拿去加

热,但是牛奶里面的蛋白质容易受到高温环境的影响被破坏,营养价值容易降低。如果想要获取里面丰富的营养,适当加热即可,不要反复煮沸,避免营养价值流失带来影响。

3.不宜一次性大量喝牛奶

牛奶虽好,但不建议一次性喝太多。一次性大量喝牛奶会因为蛋白质获取过多增加消化压力,尤其是本身肠胃功能较弱的人,可能在喝了很多牛奶之后出现拉肚子等情况。牛奶饮用也要合理控制。

4.避免空腹喝牛奶

空腹状态下喝牛奶容易出现肠胃不良反应,尤其是乳糖物质不耐受情况的人群,建议不要空腹状态下喝牛奶。

哪些药不能与牛奶同服呢?

1.钙铝制剂

牛奶中的蛋白质可与乳酸钙、葡萄糖酸钙、氢氧化铝等钙、铝制剂形成凝块,不仅影响吸收,还会加重胃肠的负担。

2.铁制剂

缺铁性贫血是妇女、儿童的常见病。牛奶中的钙离子可与铁剂在十二指肠吸收部位发生竞争,降低疗效,服用含铁药物时不能同时服用牛奶。

3.抗生素

牛奶中的金属离子可与喹诺酮类、四环素类、土霉素、红霉素类、甲硝唑等抗生素结合形成不溶性螯合物,影响吸收,降低抗菌作用,使药物疗效降低,甚至完全失效。

4.抗酸药

枸橼酸铋钾、胃必治、碳酸氢钠等抗酸药与牛奶同服可导致乳-碱综合征。

5.抗抑郁药

牛奶不能与抗抑郁药中的单胺氧化酶抑制剂同时服用,因为牛奶中含有丰富酪胺,当这种酶被抑制时,酪胺就会大量蓄积,引起血压骤升,心律紊乱,严重者可导致脑出血甚至死亡。

关于复阳的八问八答

这几天,头一批“阳了”的小伙伴经过居家治疗后逐渐康复,但也有“阳过”发现自己核酸再度转阳。为什么转阴后有人会复阳?“阳”过一次还会再“阳”吗?多久可能发生二次感染?针对“复阳”和“再感染”的8个热点问题,本报小编总结了专家的回复。

1.如何区分“复阳”和“再感染”?

答:“复阳”一般在2~3周短时间内发生。所谓“复阳”,就是核酸没有彻底转阴,还在临界值处徘徊波动。

“再感染”是指人体在前一次感染完全康复后,当体内的特异免疫水平降低到一定水平时,再次被同种病毒感染入侵。通常会间隔一段时间。

2.为什么会“复阳”?

答:“复阳”可能由于感染者反复排毒,核酸检测结果会显示转阴之后复阳;还有一种情况是由于感染者有基础的肺病或者是病毒载量比较大,治疗后转阴,结束治疗后又复阳。

3.“复阳”和“再感染”有传染性吗?

答:“复阳”一般认为检出的是体内病毒的一些片段,它没有传染性,也没有致病力。

4.“阳”完多久后容易发生再感染?

答:一般认为免疫力正常的人群,在3至6个月内不会二次感染。

5.再感染后症状会加重吗?

答:再感染如果感染的是新冠同一分支

的病毒,因为人体的免疫系统是有记忆的,通常症状会更轻,病程会更短。但如果感染的是不同的变异亚型病毒,可能会导致致病性略有不同。

6.怎么做能避免再感染?

答:康复后,戴口罩、勤洗手、多开窗通风、注意社交距离、保持咳嗽礼仪等好习惯还要继续坚持。

7.“阳康”后还需要打疫苗吗?

答:“阳康”后还有再感染的可能性,从理论上来说,还是应该再接种疫苗。

正处于新冠病毒症状发作期的阳性感染者和已经康复的两类人群,现阶段不宜立即接种第二剂次加强针,待康复后至少6个月,再咨询医生,评估身体状态是否可以接种。

8.被BA.5.2病毒感染后,还会再次被BF.7病毒感染吗?

答:目前奥密克戎变异株的几百个亚分支都属于“近亲”,在机体抗体水平比较高的情况下,对变异不太明显的病毒变异株仍有保护作用。

因此,短期内被BA.5.2病毒株感染后,再次被BF.7感染的可能性比较低。但长时间看,不同的病毒株,存在反复感染的可能性。

疫情防控

遗失声明

▲泽库县卫生和计划生育局核准号为Z855300018603号开户许可证(正、副本,编号:8510000153535,账号:28-630001040006013)声明遗失。

▲泽库县卫生和计划生育局核准号为Z8553000037702号开户许可证(正、副本,编号:851000053532,账号:28-630001040008233)声明遗失。

▲泽库县卫生和计划生育局住院分娩专户核准号为Z8553000024801号开户许可证(正、副本,编号:851000034269,账号:28-630001040006716)声明遗失。

▲河南县优干宁镇察汗丹津大街0523号马瑞月的Q630029121号出生医学证明声明遗失。

▲同仁市隆务镇夏琼北路(黄南州原草站)同用95年第690号《国有土地使用证》声明遗失。

▲泽库县民族语文工作办公室核准号为J8553000063201号开户许可证(正、副本,编号:8510-00258559,账号:28-630001040010973)声明遗失。

▲黄南州青芝堂商贸有限公司JY16323210003359号食品经营许可证(副本)声明遗失。

▲康杨秀明百货食品店JY16323220002089号食品经营许可证(副本)声明遗失。

▲康杨镇杨家村上庄将海力买小卖JY6323220007077号食品经营许可证(副本)声明遗失。

▲康杨镇玉花百货商店JY16323220004845号食品经营许可证(副本)声明遗失。

▲尖扎县康杨镇雪峰阁民族茶餐厅

JY26323220004878号食品经营许可证(副本)声明遗失。

▲尖扎县坎布拉镇小叶果好鲜蔬菜水果超市JY16323220007817号食品经营许可证(副本)声明遗失。

▲卡先吉(身份证号:63232119950315326X)号执业证号:0000056323210000202000391号中国人寿保险股份有限公司销售人员执业证声明遗失。

▲尖扎县尔卡寺管理委员会6323220003260号公章、6323220003261号财务章及拉龙法人章声明遗失。

▲河南县人民政府颁发给索南才让(身份证号:632421198504010317)的河改草原承包经营权(2012)第4840号;编码为63232420060050号青海省草原承包经营权证声明遗失。

▲同仁市隆务镇和平街40号沈忠祥土地使用证声明遗失。

▲同仁市公安局领取同仁市财政局青海省罚没款收据02760350号至02760374号声明遗失。

▲尖扎县马克唐镇李加村扶贫互助协会51632322MJX016124Y号社会团体法人登记证书(正本)声明遗失。

▲才让索南车牌号青D57828,编号为632321001232号的道路运输经营许可证(副本)声明遗失。

▲同仁市隆务镇团结路(黄南宾馆)张海兰的黄房字第7966号房屋所有权证声明遗失。

▲同仁市纯味麻辣香锅926321MABJDD1A9Y号营业执照(副本)声明遗失。

▲同仁鑫鹤藏式家具店92632321MA75QK4X6G号营业执照(正、副本)声明遗失。

▲同仁县佛光唐卡文化艺术有限责任公司桑杰加编号为6323211007777号法人章声明遗失。

▲沈德琪的060852号警官证声明遗失。

