

健康教育



保健食品指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且在规定剂量之内,对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。保健食品可补充膳食摄入不足或调解身体机能。但健康人群如果能够坚持平衡膳食,那么不建议额外使用保健食品。

我国对保健食品实行注册评审制度,对审查合格的保健食品发给《保健食品批准证书》,获得《保健食品批准证书》的食品准许使用保健食品标志(见左上图)。保健食品标签和说明书必须符合国家有关标准、法规的要求。消费者可根据自身需要,正确选择国家主管部门正式批准和正规厂家生产的合格保健食品,但不能代替药品。

正确选用保健食品

下期刊登预告:

《健康教育》将在下期7版,刊登中国公民“健康素养”66条第25条解读——“体重关联多种疾病,要吃动平衡,保持健康体重,避免超重与肥胖”,敬请关注。

健康科普

皮肤越痒越挠,越挠越痒,好不容易熬过了这一波痒,没过多久,又卷土重来……

秋季气候干燥,不少人深受上述问题的困扰,这其实是特应性皮炎在作祟。该病的主要表现包括皮肤干燥、慢性湿疹样皮损、明显瘙痒,严重影响患者的日常生活。

特应性皮炎是一种怎样的疾病?人们如何才能远离它?

越痒越挠,越挠越痒……

如何远离恼人的皮肤病

特应性皮炎,伤的不只是皮肤

特应性皮炎是一种慢性、复发性、系统性的2型炎症性疾病,最基本的特征是皮肤干燥、慢性湿疹样皮损和明显瘙痒。特应性皮炎的出现与遗传因素、免疫异常、环境因素、皮肤屏障功能障碍等有关。特应性皮炎易反复发作,数据显示,中重度特应性皮炎患者每年约有1/3的时间处于复发期。

虽然皮肤瘙痒是特应性皮炎最主要的表现之一,但应对该病绝非“忍一忍”“挠一挠”就够了。《中国特应性皮炎诊疗指南》显示,特应性皮炎的核心发病机制在于2型炎症,IL-4(白细胞介素4)和IL-13(白细胞介素13)是2型炎症的关键和核心驱动因子,也是诱发炎症反应的重要“开关”。可以说,特应性皮炎只是2型炎症驱动的“第一站”,如果未及时采取有效的措施,患者的过敏进程可能沿“皮肤—消化道—呼吸道”进展,给疾病的治疗和长期管理造成困难。

在临床中发现,早期患特应性皮炎的人,未来合并过敏性鼻炎、哮喘、过敏性结膜炎、荨麻疹等其他2型炎



(资料图片)

症性疾病的风险往往更高。因此,人们应该积极治疗特应性皮炎,构筑健康的皮肤屏障。

做好这些事,度过皮肤“多事之秋”

秋季气候干燥,空气湿度下降,人体

皮肤中的水分蒸发加快,很多人都有皮肤干燥、脱屑的情况。季节变换导致特应性皮炎患者的病情出现反复。那么,如何才能安然度过“多事之秋”呢?

1.做好保湿工作
外用保湿润肤剂是特应性皮炎的基

础治疗方式,有助防止水分丢失、修复受损的皮肤屏障、减轻外源性不良刺激。在日常生活中,患者应养成护肤的好习惯。秋季,可使用保湿效果好、质地黏稠的保湿润肤剂。此外,大家还可以适当使用加湿器,增加室内湿度,以减少皮肤干燥、瘙痒。

2.合理洗浴

皮脂膜是皮肤屏障结构的最外层防线,想要守好这道防线,患者应避免过度洗涤,洗澡不宜过频,洗澡时间不宜过长,水温不要超过40摄氏度,以免加重皮肤炎症。在洗完澡后,及时擦干身体并涂抹保湿润肤剂,保护皮肤屏障功能。

3.注意日常护理

避免过度搔抓和刺激皮肤,远离各种机械、化学刺激以及尘螨、花粉等过敏原。避免食用可能引起过敏的食物,在疾病发作期间,不要饮酒或食用辛辣食物。此外,患者还应避免感冒、感染等可能导致特应性皮炎复发或加重的刺激因素。

目前,特应性皮炎还不能彻底治愈,但通过规范诊疗、长期护理,可以有效控制病程进展。

健康午睡,该睡多长时间

漫说健康

有研究者认为,睡眠周期是由大脑控制的,随着年龄的增长而发生某种变化;同时发现,午休是自然睡眠周期的一个部分,午休已经逐渐演化成为人类自我保护的方式。人体除夜晚外,白天也需要睡眠,午休是正常睡眠和清醒的生物节律的表现规律,是保持清醒必不可少的条件。不少人,尤其是脑力劳动者都会体会到,午休后工作效率会大大提高。有资料证明,有午休习惯的人比不午睡的人,冠心病的发病率要低得多,这与午休能使心血管系统舒缓,并使人体紧张度降低有关。所以,有人把午休比喻为最佳的“健康充电”是有一定道理的。

健康午睡的好处

午睡可以减缓大脑萎缩速度。2023年,《睡眠健康》杂志发表的一篇研究论文显示:经常午睡与较大的总脑容量之间存在因果关系,规律日间小睡可对睡眠差引起的大脑萎缩通过代偿起到一定程度的保护作用。

每天小睡片刻可以降低高血压。一项国际研究显示,对于高血压患者来说,午睡可以明显降低24小时平均收缩压和舒张压,这也是一种降低血压的生活方式治疗方法。

午睡可使精力充沛,提高警觉性。一项研究显示,短暂计划内的小睡(约26分钟)对飞行员的表现和警觉性有显著的积极影响,中位反应时间改善16%,生理性困倦明显较低,工作效率提高。

午睡可降低心脑血管疾病发病风险。一项刊登在《心脏》杂志上的研究发现,与从不午睡的人相比,每周午睡1至2次的人发生心血管疾病的风险降低了48%。同时,希腊雅典医科大学的一项研究显示,每周至少午睡3次,每次约半小时者,相较不午睡者,死于心脏病的风险降低了37%。

午睡时间影响认知能力。一项研究显示,从不午睡的人认知能力下降的速度是正常衰老所引起的认知能力下降速度的4至6倍。

健康午睡要讲究时长

过度午睡增加死亡风险。2020年欧洲心脏病学会年会上公布的一项研究发现,对于那些每晚有充足睡眠的人来说,每天不超过1小时的短暂午休有助于心脏健康,但是午睡时间超过1小时,死亡风险增加30%,心血管患病风险增加35%。

过度午睡增加痴呆风险。2022年一项刊登在《阿尔茨海默病与痴呆症》杂志上的研究发现,午睡和大脑衰老之间可能存在双向关系。日间小睡时间越长、次数越多,患阿尔茨海默病的风险就越高;反之,阿尔茨海默病患者随着认知功能下降,日间小睡会增加。

过度午睡增加肥胖风险。《肥胖》杂志发表了一项研究显示,与不午睡的参与者相比,长时间午睡(大于30分钟)的人,体质质量指数(BMI)、腰围、空腹血糖、收缩压、舒张压、代谢综合征患病风险等相关数值都更高;短时间午睡(小于30分钟)的人则在血压方面表现更好。

过度午睡增加中风风险。研究显示,与不午睡相比,午睡时长超过1小时,中风风险增加1.88倍;与7小时睡眠相比,睡眠少于5小时,中风风险增加3.15倍;睡眠超过9小时,中风风险增加2.67倍。

过度午睡增加心律失常患病风险。2023年,西班牙学者的一项研究显示,与每天白天小睡时间小于30分钟的参与者相比,



睡眠时间大于30分钟的参与者发生房颤的相对风险显著增加90%,午睡时间较短的参与者罹患房颤的风险较低。与每天午睡时间大于30分钟的参与者相比,午睡时间在15至30分钟的参与者罹患房颤的风险最低。

由此可见,如果午睡超过30分钟,很可能会招来诸多疾病,对健康长寿并无益处。以上研究提醒我们:午睡只宜小憩,不宜过久。一般建议,午睡时长不要超过30分钟。



禁烟控烟 健康你我

戴口罩 慎聚集 早接种

秋冬季流感预防要早着手

秋冬季是呼吸道传染病的高发季节。学校是人群密集场所,而随着气温逐渐降低,人们也更倾向于在室内聚集,这为流感等呼吸道传染病的传播提供了便利条件。托幼机构、中小学校是容易发生流感聚集性疫情的重点场所,我国每年报告的流感聚集性疫情中,90%以上发生在学校和托幼机构。罹患流感,可能会造成孩子缺课和父母缺勤,给教育和家庭带来双重压力。

接种流感疫苗是预防流感病毒感染的有效手段。流感病毒易发生变异,每年流感流行株可能发生变化,因此每年都需要接种流感疫苗。通常接种流感疫苗2至4周后,可产生具有保护水平的抗体,因此应该在流感流行季来临之前,完成流感疫苗的免疫接种。如果在流行季前未接种,也可在整个流行季节接种,可查询当地卫生服务信息预约接种。在同一个流感流行季节,已经完成流感疫苗接种的人不需要重复接种。

保持良好的卫生习惯、养成健康的生活方式,亦有助于降低感染风险。这首流感防控顺口溜请牢记:

开窗通风常换气,佩戴口罩防病染。

莫用手来摸口鼻,人多场所慎聚集。

锻炼增强免疫力,接种疫苗别忘记。

(谢怡然 王大燕)

“讲文明 树新风”公益广告

食物多样搭配
树立科学健康饮食理念

中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣

