

# 区疾控中心开展“世界防治麻风病日”宣传活动

本报讯(通讯员翟艳华)今年1月28日是第71届“世界防治麻风病日”暨第37届“中国麻风节”,为进一步加强麻风防治工作,动员社会关爱麻风患者,日前,区疾控中心联合二甲镇卫生院在二甲镇余西集贸市场开展2024年“世界防治麻风病日”

宣传活动。

据了解,麻风病是一种慢性传染病,主要通过飞沫的呼吸道吸入和长期密切的皮肤接触传播。绝大多数人对麻风病具有免疫力,发病率低。麻风病早期症状是浅色或红色皮肤斑片,常伴感觉丧失。

活动现场,工作人员通过悬挂横幅、设立义诊咨询台、发放麻风科普知识宣传手册等多种形式,向社区群众宣传麻风防治核心信息,普及常见病和多发病的防治知识,引导群众增强健康意识,关爱关爱麻风患者,消除歧视和偏见,营造全社会共同关心关爱麻风患者和治愈者的良好氛围。活动现场共发放宣传手册150余份,接受咨询60余人次。

随后,工作人员又冒着严寒走访了辖区内麻风治愈者,与他们亲

切交谈,询问他们的日常生活,了解他们的身体状况,并为他们送去生活用品,祝愿他们过一个祥和快乐的春节。近期,区疾控中心已为全区50多名麻风治愈者送去了慰问物资,让他们感受到社会大家庭的温暖和关爱。

区疾控中心工作人员提醒,怀疑患麻风病,应当尽早到定点诊疗机构就诊,早诊早治可避免畸残发生,规范治疗可完全治愈。国家对麻风病的诊断和治疗实行免费,且报病有奖。

## 能量饮料或影响年轻人睡眠

开放获取期刊《英国医学杂志 Open》近日发表的一项大型研究显示,喝能量饮料与年轻人睡眠质量差和失眠有关。喝这类饮料频率越高,年轻人每晚睡眠的时间就越少。即使每月只饮用1~3次,也会增加睡眠障碍的风险。

能量饮料的平均咖啡因含量为每升150毫克,还含有糖、维生素、矿物质和氨基酸等。作为精神和身体提神剂,能量饮料备受年轻人追捧。

研究人员采用了53266名18~35岁的挪威大学生健康与福祉研究(SHOT22研究)项目参与者的数据。

学生们被问及他们喝能量饮料的频率及有关睡眠模式的详细问题,根据每晚总睡眠时间减去卧床时间计算睡眠效率。

失眠被定义为一周中至少有3个晚上难以入睡和早起,加上一周中至少3天的白天嗜睡和疲

倦,持续至少3个月。

调查回复显示,能量饮料消费模式存在明显的性别差异。例如,女性比男性更少或不饮用能量饮料。在那些回答确实喝过这些饮料的人中,5.5%的女性说她们每周喝4~6次,略高于3%的女性表示每天喝这些饮料;男性的可比数字分别为8%和5%。

能量饮料消费与睡眠时间减少之间存在明显的剂量反应关联:报告每日消费的男性和女性,都比那些报告偶尔或不消费的男性和女性少睡半小时左右;消费的增加与睡眠效率较差相关,夜间醒来频率和入睡所需时间相应增加。失眠在报告每日消费的女性和男性中也比报告偶尔或不消费的女性更常见。

总体而言,在研究的各个方面,较高的能量饮料消费量与睡眠问题的风险增加有关。

(来源:人民网)

## 医卫动态

## 年终聚餐多 当心暴饮暴食伤脾胃

临近春节,不论是家人团圆,还是朋友欢聚,都离不开美酒佳肴,客厅里也少不了糖果零食,但稍不节制,我们的身体就会不堪重负。吃撑了、吃杂了,吃了不干净饮食……都易损伤脾胃,出现腹胀胃痛、泛酸等不适。南京市中医院中医专家认为,脾主运化胃主收纳,脾主升清胃主降浊,通过纳运相得,升降相因来运化饮食水谷,为人体化生气血,营养周身,脾胃是人体“气血生化之源”“后天之本”。脾失健运,酿生痰湿,内伤脾胃,百病由生,因此节假日更需要养护好我们的脾胃。

### 这六种行为易伤脾胃

#### 1. 肥甘厚味

比如红烧肉、油炸鸡腿、奶油蛋糕、巧克力糖果等,它们难以消化会严重增加脾胃负担,产生大量“痰湿”,还会导致肥胖、脂肪肝及冠心病等心脑血管问题。

#### 2. 生冷寒凉

我们吃进去的食物是依靠“脾胃阳气”来运化的,而生冷寒凉的饮食最容易损耗阳气影响脾胃运化功能,出现食欲不振、腹痛腹泻等症状,因此脾胃虚弱的婴幼儿老年人冬季应尽量避开生冷寒凉的食物。

#### 3. 生气委屈

很多人都有类似的体验,一旦特别生气,会有“气饱”的感觉,没有胃口吃不下饭;或者一旦特别伤心焦虑,就容易暴饮暴食,化悲痛为食欲。这都说明不良情绪会明显影响

脾胃功能。中医认为“肝主疏泄,调畅情志”,五行中肝属木,脾胃属土,木能克土,也就是肝的疏泄功能可以促进脾胃运化。如果生气委屈,首先伤肝,肝气郁结就会导致脾胃升降功能失调,久而久之脾胃功能也就弱了。

#### 4. 辛辣刺激

胃具有“喜润恶燥”的特点,辣椒、花椒、葱姜蒜等辛辣刺激食物最伤阴液,导致脾胃阴虚,出现口干便秘、痘疮、痔疮甚至胃出血。

#### 5. 过度忧思

中医认为“思则气结”,思虑太多导致脾气郁结,运化功能减退。因此很多学生、IT工作者思虑过多就会没有胃口、吃不下饭,逐渐消瘦憔悴。也有部分人压力大后依靠暴饮暴食来排解压力,结果更加损伤脾胃导致痰湿内生出现“过劳肥”。

#### 6. 久坐不动

所谓的“久坐伤肉”,其实伤的就是脾,因为脾主肉。比如办公室白领等,往往整天都在保持坐姿。时间一久,就会觉得消化不良、脾胃不适,肚子开始像吹气球一样变大,身体也往往觉得劳累疲惫不堪,身体越来越胖,舌苔多胖大,舌苔厚腻。

### 调理脾胃有妙招

#### 一、穴位艾灸

神阙:现代人的脾胃虚弱,大都是脾阳虚,艾灸则是升阳的最好方法之一,可以通过艾灸神阙达到补



益脾阳目的,对于脾胃虚寒、慢性腹泻的调理有不错的效果。

足三里:足三里是胃经上的大穴,每天艾灸十分钟,调理脾胃效果好。

中脘:饭后半小时,用指端或掌根在中脘穴上揉按,约3~5分钟,可以有效改善胃胀气等消化不良症状。

#### 二、靓汤调理

##### 砂仁茯苓猪肚汤

食材:砂仁、茯苓各15克和猪肚200克  
做法:以上食材清洗干净后放入砂锅中大火烧开后,小火炖两小

时

功效:化湿和胃、健脾止泻

适应症:春节期间暴饮暴食或脾胃虚弱所致消化不良,表现为胃痛、胃胀等。

##### 山药芡实薏米汤

食材:山药、芡实、炒薏苡仁、生黄芪、白术各10克和猪排骨200克  
做法:把以上食材处理干净放在锅里用大火烧开后,中火炖1.5个小时即可

功效:益气健脾,醒胃祛湿

适应症:熬夜后所引起的乏力疲劳,精神不振。  
(来源:扬子晚报)

## 青春期压力山大 增加高血压风险

美国心脏协会杂志(JAHA)上的一项新研究显示,青春期压力大可能是年轻人患高血压、肥胖等心脏代谢疾病的重要原因。

该研究表明,压力大对各种心脏代谢指标有长期的不良影响,包括脂肪分布、血管健康和肥胖。这

突出显示早在青春期就将压力管理作为一种健康保护行为的重要性。

研究分析了南加州儿童健康研究的276名参与者的健康信息。分析发现,压力越大,心脏代谢不健康的风险也越高。从青春期开始持续高血压者的心脏代谢疾病风险最大。

如果从十几岁就压力大,与压力减小的人相比,血管健康状况更差,全身脂肪及腹部脂肪更多,肥胖风险更高。

研究者指出,了解少年儿童时期压力的影响,对于预防、减轻或管理年轻人较高的心脏代谢风险因素

很重要。因此,在生命早期(如青春期)实施压力管理可能有助于预防心脏代谢性疾病。而监测感知压力可能有助于早期识别高危人群,并进行干预,以改善今后的心脏代谢健康。

(来源:北京青年报)

## 遗失启事

黄龙遗失南通市通安驾校有限公司开据的江苏省增值税普通发票,号码:1354637,发票金额:5300元,作废。

# 人人防灾防火 家家平安快乐