

# 卫生健康教育宣传栏

(第三十期)

## 18个日常健康知识小科普

### 1. 只吃素不吃肉,就能减肥?

只吃素不仅很难达到减肥效果,而且可能导致优质蛋白质等营养素摄入不足,使人出现缺铁性贫血、维生素B1缺乏等问题。减肥的关键是控制食物总能量,而不只是追求荤或素合理搭配食用,能够在保证营养的同时,降低能量摄入。

### 2. 水果能代替蔬菜吗?

蔬菜和水果在营养素种类和含量上是有差别的。水果所含的碳水化合物主要为蔗糖、葡萄糖和果糖,且含量较高,如果进食过多,会引发肥胖。蔬菜所含的碳水化合物以多糖和膳食纤维为主,且大多含量较低,不易导致肥胖。蔬菜中的维生素、矿物质含量也普遍高于水果。

### 3. 尿酸高,都是吃出来的?

尿酸高,并不能全归于“吃出来的”,内源性代谢紊乱是更重要的原因。例如:遗传因素,喝酒等使尿酸产生过多,高血压或肾脏疾病使尿酸排泄不够等。在日常生活中,痛风患者片面追求零嘌呤饮食是不可能的,也没有必要。建议饮食多样化,进行有氧运动,积极控制体重,做好尿酸的长期管理。

### 4. 幽门螺杆菌,一定要“赶尽杀绝”吗?

目前,结合专家共识的建议是:明确的消化性溃疡、某种胃淋巴瘤(MALT淋巴瘤),强力推荐积极根除。胃癌、部分胃炎、胃大部切除术后、长期服用镇痛药、拟长期服用阿司匹林、部分不明原因的血液病等,推荐根除。其他情况下是否需要根除并无明确推荐。

### 5. 乳腺增生是气出来的?

乳腺增生是一种良性病变,属于正常的生理现象,主要是受到体内激素水平波动影响出现的一种现象,目

前没有相关研究说明和生气等情绪有直接关系。保持良好心态,合理饮食适当锻炼和充足睡眠,能有效预防和缓解乳腺增生。

### 6. 乳腺结节=乳腺癌高危人群?

乳腺结节并不是一种单独的疾病,而是一种症状,是在影像学检查中发现的乳腺内一种形态学改变。乳腺超声、乳腺X线检查都可以发现乳腺结节。大多数乳腺结节为良性疾病,建议定期复查。

### 7. 反复口腔溃疡是什么原因?

缺乏维生素及微量元素、精神压力大、胃肠道疾病、激素波动等都可能引起口腔溃疡。平时可以多吃新鲜蔬果,保证优质蛋白质和B族维生素的摄入,保持心情舒畅、乐观开朗,注意口腔卫生和清淡饮食。如果口腔溃疡反复不愈,应尽早就诊,排除病因,早发现早治疗。

### 8. 牙龈出血是小事吗?

如果发现牙龈出血,这往往是身体在发出预警信号,提示我们的口腔健康状态已经不是理想了。比较常见的情况是菌斑导致的牙龈炎。通过保持口腔卫生,以及一些简单治疗就可以在一段时间内恢复正常。还有一种是慢性牙周炎,必须经过专业系统的治疗才能控制炎症。

### 9. 过敏是因为免疫力低?

过敏其实是免疫系统反应过度的一种表现,和整体免疫力的高低并没有直接联系。如果免疫系统出现了“认知混乱”甚至“认友为敌”就会过度攻击进入体内但并不具备威胁的花粉、食物等,引起“过敏反应”,使人出现眼红眼痒、喷嚏流涕、咳嗽等。

### 10. 智齿痛了怎么办?

针对智齿痛,可以有多个方法来应对:

①冲洗盲袋:将无菌注射器放入

盲袋内进行冲洗,就可以将感染物质清理干净,然后外用碘甘油进行消毒。

②消炎止痛:除了物理冲洗,牙痛的时候往往还需要口服消炎止痛药。

③尽早拔除:要想一劳永逸,以绝后患,就要等智齿冠周炎导致的红肿热痛等症状缓解后,尽早去找医生把智齿拔了。

### 11. 眼干就是得了干眼症吗?

连续熬夜饮食中缺乏维生素A、长时间使用电子产品、佩戴隐形眼镜时间过长等,都可能诱发眼睛干涩、发红等情况,所以眼干往往不一定是干眼症。严格来说,眼干只是干眼症的症状表现之一。除此之外还有眼部经常出现刺痛感;眼睛有异物感,像是进了沙子;容易流眼泪畏光、眼睛痒、频繁眨眼等。

### 12. 长期戴眼镜,会让眼睛变凸吗?

戴眼镜会让眼睛变凸,这其实是一种误解。眼睛变凸通常是由于近视度数过高所伴随的眼轴变得过长,从而引起眼球鼓出,往往在极高度近视中较为常见,与戴眼镜没有关系。

### 13. 常佩戴耳机会导致“突聋”吗?

正确佩戴耳机,是不会导致“突聋”的但是要注意:音量不宜过大;时间不宜过长不要连续使用耳机超过30分钟;尽量避免入耳式耳机造成的“堵耳效应”;不要在噪音环境下戴耳机。

### 14. 耳鸣如何应对?

当大家出现耳鸣时,一定要尽快找医生查明原因,不要等到耳鸣已干扰生活,再到医院解决。此外,除了求助医生,调整自我的身心状态也是“警报”解除的关键一环。

### 15. 带状疱疹,为啥病好了还在疼?

人体神经组织的修复速度非常

缓慢,而皮肤组织的恢复速度要快得多。所以,带状疱疹被控制后,通常都是皮肤疱疹先消退,而疼痛或者瘙痒等神经症状仍然会持续一段时间。早期规范的治疗,可以减轻病毒对神经的损伤程度,有助于神经痛的尽快恢复。

### 16. 如何减少蚊、蝇等病媒生物的侵扰?

预防为主,定期清理家庭卫生死角,特别是水池、卫生间、墙角、下水道口等隐蔽场所,保持台面干燥不留积水,每天清理产生的厨余垃圾能够有效预防家庭滋生病媒生物,防止蝇虫孳生与此同时,也可以合理使用病媒消杀和健康防护用品。

### 17. 做梦真的会影响睡眠质量吗?

做梦是睡眠周期中正常的生理反应,晚上做梦不等于睡不好。研究表明,做梦有利于调节心理平衡,稳定精神情绪,帮助身体恢复;有助于脑功能的修复与完善,增进记忆力。如果睡眠中出现多梦并频繁觉醒,还伴有人睡困难等睡眠障碍,建议求助于专业医生,进行评估和诊断。平时放松心情,养成良好的生活习惯和睡眠习惯。

### 18. 熬夜之后“补觉”,真的有用吗?

人的一生有三分之一是在睡眠中度过,睡眠质量和我们的生命息息相关。睡眠几乎不能补偿或储存。补觉只能稍微缓解人的疲倦状态,并不能真正补偿优质的深睡眠。长期缺觉会造成精力透支、反应迟钝、免疫力下降、记忆力低下等问题,而这些靠一两次补觉,是补不回来的。

来源:珙县疾病预防控制中心

格尔木市卫生健康委员会(宣)

# 3·15

## 消费维权 · 知识小问答



(接上期)71. 经营者采用网络、电视、电话、邮购等方式销售商品,消费者有权自收到商品之日起( )内退货,且无需说明理由,但除消费者定作的、鲜活易腐的、在线下载或者消费者拆封的音像制品、计算机软件等数字化商品以及交付的报纸、期刊外。

答:七日

72. 经营者处理包含消费者的生物识别、宗教信仰、特定身份、医疗健康、金融账户、行踪轨迹等信息以及不满( )周岁未成年人的个人信息等敏感个人信息的,应当符合有关法律、行政法规的规定。

答:十四

73. 消费者小李在超市购买了标注“全新正品”的手机,回家后发现有翻新

机。根据《中华人民共和国消费者权益保护法》,商家的行为属于( )行为。

答:欺诈

74.《中华人民共和国消费者权益保护法》规定,经营者采用网络、电视、电话、邮购等方式销售商品,消费者有权自收到商品之日起七日内( ),且无需说明理由。

答:退货

75. 消费者基于查验需要打开商品包装,或者为确认商品的品质和功能进行合理调试而不影响商品原有品质、功能和外观的,经营者应当予以( )。

答:退货

76. 经营者不能提供商品的生产者、用途、性能、规格、等级、主要成分、生产日期、有效期限、检验合格证

明、使用方法说明书、售后服务的行为属于侵犯了消费者的什么权利?

答:知情权。

77. 消费者购买使用商品或者接受服务受到人身、财产损害,享有依法获得( )的权利。

答:赔偿

78. 违反《中华人民共和国食品安全法》规定,应当承担民事赔偿责任和缴纳罚款、罚金,其财产不足以同时支付的,先承担( )赔偿责任。

答:民事

79. 对依照《食品安全法》规定实施检验结论有异议的,食品生产经营者可以自收到检验结论之日起( )个工作日内,向实施抽样检验的食品安全监督管理部门或者其上一级食品安全

监督管理部门提出复检申请。

答:7

80.《中华人民共和国消费者权益保护法实施条例》第四十六条规定,有关行政部门收到投诉后,消费者和经营者同意调解的,有关行政部门应当依据职责及时调解,并在受理之日起( )调解完毕;调解不成的应当终止调解,调解过程中需要鉴定、检测的,鉴定、检测时间不计算在内。

答:60日内

(未完待续)

格尔木市市场监督管理局  
格尔木市消费者协会(宣)  
格尔木市融媒体中心