

值得收藏的健康小知识宝典 (一)

● 就医篇

★首次就诊不用挂专家号

首诊主要是询问病史、开具相关检验检查,挂普通号就可以。

★不管服用任何药物,都要忌吸烟

烟中含有的盐碱会加快肝脏降解药物的速度,导致血液中药物浓度下降。

★乳腺增生不用治

一个体检下来,10个女性8个有“乳腺增生”问题,绝大多数是良性的,注意定期复查即可。

★看到治疗宫颈糜烂的医院赶紧跑

“宫颈糜烂”这个名称已经被取消,如果被诊断为这个东西,说明医院或者医生不靠谱。

★得糖尿病不是因为吃糖多

I型糖尿病的主因是遗传,II型糖尿病的主要原因是肥胖。

★抓伤咬伤后注射狂犬疫苗非常重要

狂犬病的致死率几乎是100%,有效的预防手段是注射疫苗,哪怕没有出血。

★别重复用药

以感冒药为例,多数感冒药都含有解热镇痛的化学成分乙酰氨基酚,如同时服用多种感冒药,或是中西药物混合使用,总剂量会在不知不觉中超量,造成肝脏受损。

★体检非常重要

越早诊断和开始治疗,效果越好。

★打鼾其实是病

严重的还会引起呼吸暂停,甚至有些人还会在睡梦中死亡。

★感冒不一定要吃药,但要小心并发症

感冒不一定要吃药,但若超过7天,病情还不好转,应及时寻求医生的帮助。

★腹泻不用禁食

传统的腹泻治疗方法,主张让孩子禁食一段时间。其实这样不利于身体的营养补充。

★不要往伤口上抹任何粉状的东西

不管是割伤还是烫伤,受伤后在伤口表面涂抹的粉

状物会造成严重的疤痕增生。

★**抗生素一定要遵医嘱足量、足时使用**
细菌耐药性的产生,就是因为细菌不能被抗生素完全杀死,残留下部分耐药性强的成为优势菌群。

★流鼻血仰头没用

仰头会导致血液被吞下,而产生不适感或呕吐。出血量大时,还容易吸入气管及肺内。

★不要相信任何能快速治愈严重皮肤病的方法

对于银屑病、白癜风等疾病,病因主要是自体免疫的异常。所谓偏方几乎都使用了重金属毒剂。这类方法确实可缓解症状,但肾脏和肝脏也会受影响。

★脚气是一个全身性疾病

只要脚上有可见的感染灶,一般全身都会有真菌分布,要根治需配合口服抗真菌药。

● 误区篇

★胃溃疡跟吃什么东西关系不大

胃溃疡的主因是幽门螺旋杆菌干扰,主要传播渠道是共餐,可以通过抗生素治愈。

★身上的包块,不痛的比痛的更危险

当发觉身上有不明原因的肿块,不痛且活动性不好时,恶性的可能性会大大提升。

★天然维生素并不比合成的维生素更好

天然维生素和合成维生素在作用上没有任何区别,相反天然维生素在生产提取过程中,更可能引入污染及混入不纯物质。

★拔掉一根白发不会长十根

决定长出来的头发是黑发还是白发,要看体内黑色素的分泌情况,与拔不拔发没有关系。

★夜里磨牙不代表要用驱虫药

引起磨牙的原因有很多,比如精神紧张、牙合干扰,甚至一些全身性的疾病。

★仙人掌不能防辐射

仙人掌能够阻挡阳光、紫外线的破坏,但阳光中产生的是一种“辐射能”,与电脑屏幕或其他电器用品产生的

辐射线是不同概念。

★没有“宿便”这个说法

直肠平时是空的,并不积存大便。

★房间里蒸醋并不能杀菌

房间里蒸醋有一定杀菌作用,但它要求的浓度比食醋要高。

★喝骨头汤不能补钙

骨头汤虽然有较高营养价值,但钙含量并不高,对补钙的实际意义不大。

★超市小票虽有双酚A,但摸多不会致癌

双酚A是一种低毒性的化合物,只有在接触量大、接触时间长的情况下,才会对人体产生实质危害。

★吃鸭血、猪血不能去肺里的灰尘

目前还没有任何实验和临床证明,靠食物的小分子可以清除肺中粉尘。

★坐月子的很多讲究没必要

过去坐月子讲究不能刷牙、洗头、洗澡、吹风、出门,要大补,现在看来没有道理。

★补胶原蛋白不如吃鸡蛋

高分子胶原蛋白不可能通过皮肤吸收。真正能补充的蛋白质,吃一个鸡蛋就足够。

★孕妇防辐射服作用有限

虽然防辐射服产品的面料确实可以防辐射,但这些衣服开口大且多,抵挡电磁辐射的作用有限。

★洗碗不一定要用清洁剂

如果菜不油腻,洗碗布加热水也能搞定。洗涤剂中很多化学成分接触过多会干扰人体正常代谢。

(来源:人民日报)



科普博览

普及科学知识 提高科学素质

新昌县科学技术协会协办

建设工程规划批前公示

申请人新昌县南瑞实验学校向本局提出建设工程规划许可申请,现予以批前公示。具体图纸公示在新昌县规划公示展示中心(规划公示展示中心地址:新昌县沿江中路9号,白云大酒店边),公示日期为2018年3月6日至3月15日。建设情况如下:

- 建设单位:新昌县南瑞实验学校;
- 项目名称:新昌南瑞实验学校小学天桥;
- 建设地点:新昌县孝行路;
- 建设规模:长度120米,宽度4米;

如对本工程规划有意见和建议,请在公示期间以书面形式向规划公示展示中心反映。申请人和利害关系人享有要求听证的权利,如要求听证的,请予公示期满后留意网站(<http://www.zjxcghj.gov.cn>)。

联系电话:86935069 86335605

新昌县住房和城乡建设局
二〇一八年三月六日

