

青春知“艾” 绝不“毒”行

丰台区多部门联合开展禁毒防艾宣传教育进校园活动

为进一步推进全民禁毒宣传月系列活动开展,提高青年学生对艾滋病、毒品的认识和自我保护能力,近日,区疾病预防控制中心联合市戒毒管理局、天康戒毒所、区禁毒大队的民警以及右安门街道办事处禁毒社工走进首都医科大学举办了禁毒及艾滋病预防知识讲座,150余名学生现场聆听讲座。

讲座前,区疾控中心的工作人员通过发放宣传手册的方式,引入艾滋病预防基础知识的讲解,同时结合学生们好奇心强、抵制诱惑能力差的特点,告诫学生要慎重交友、抵制不良诱惑,要在日常学习生活中树立正确的世界观、人生观、价值观,养成健康文明的生活方式,做到拒绝毒品、预防艾滋,在安全的校园环境中健康成长,度过美好的大学生活。

讲座中,主讲肖警官根据学生的年龄、心理



特点,引用大量有效数据和一系列真实的案例,以案说法,从毒品的概念及流行趋势、常见毒品的特点及危害、如何防毒拒毒等方面进行了深入浅出的讲解,使得同学们对于毒品和艾滋病有了全新的认识。

活动当天共发放禁毒防艾宣传手册及宣传品200余份,有效防治艾滋病内容融入禁毒宣传教育工作中,活动现场气氛热烈,同学们积极参与,大胆举手发言提问,授课结束后,师生们均表示收获良多,通过此次讲座进一步强化了同学们对艾滋病的防范意识、自我保护意识和社会责任意识。

据了解,下一步,丰台区将努力营造艾滋病健康教育良好环境,探索建立防艾联合工作机制,完善学校防艾教育与干预工作制度,持续推进艾滋病防治宣传教育进校园活动,筑牢防艾屏障,共建健康校园。

孩子这样吃更放心



中考就要开始了,最后阶段饮食变得尤为重要。孩子吃什么可以抗疲劳?怎么吃可以缓解孩子考试压力?又有什么东西最好别吃……家长作为孩子的后备军,一定要为孩子的饮食负责。

中考备考期间常见饮食误区

中考在即,一些考生家长有“逢考必补,大考大补”的饮食误区,常见的误区有以下四种:

误区一:一日三餐大鱼大肉

肉类和鱼类含有大量的酸性物质,摄入过多会导致体内酸碱失衡,有可能造成记忆力减退、身体疲劳等症状。因此,合理的一日三餐应该做到荤素搭配、营养均衡,在适当补充优质蛋白质的同时,也要保证一定量的蔬菜和水果摄入。

误区二:食谱发生明显变化

考前更换食谱是不可取的,因为食谱变化大,肠胃需要一定的适应期,这反而容易影响身体状态。日常的生活规律最好不要改变,应保持平常饮食,尤其考前三天不要突然吃一些不熟悉的食物或不经常吃的食品。

误区三:随意饮用提神饮料

有些考生在备考时会饮用咖啡、浓茶等饮料提神醒脑,虽然有一定的效果,但实际上是在透支自己的体力,如果饮用过量,会影响营养物质的吸收,还可能影响晚上的睡眠。茶和咖啡中的咖啡因还可能使人产生尿频,影响考生的临场发挥。

误区四:迷信保健品并让孩子大量服用

中考在即,很多考生家长会为孩子购买脑、安神类保健品,为孩子考试助力。一些声称具有“增

强学生记忆力”“提升专注力”“抗疲劳”作用的保健品热销。

有营养科医生表示,热销的补脑类产品对家长和考生而言,其实更多的是起到安慰剂的作用。任何一种营养素摄入量的水平如果超过人体所耐受的最高摄入量,就会增加胃肠道负担,它产生毒副作用的可能性也会增加,从而影响学生考试正常发挥。

另外,我国尚未批准任何“补脑”保健食品,考生家长不要寄希望于依靠保健食品让孩子取得好成绩,只要孩子不挑食、不偏食,均衡地吃好一日三餐,大脑每日所需营养就能得到满足。

中考期间饮食三大原则

现在天气变热,食物很容易变质。家长们首先要注意的是孩子饮食的卫生情况,最好亲自选购、制作食物。

烹调方法则以煮、炖、焖、余等易消化方法为主,饮食清淡避免油炸、辛辣食物,切记不要贪凉,以免刺激胃肠。

如果只能在外就餐,最好不要点凉拌菜。对于考生家长来说,越临近考试,越应该保持理智,许多家长花费重金购买昂贵滋补品,或者盲目听信“偏方”,反而陷入营养误区。

钟南山院士曾分享自己的健康秘诀,饮食勿过饱是关键。吃得太饱可能使更多的血液进入消化系统,影响大脑血液供应,容易使人犯困影响考试。

但不吃也不可取,考试期间用脑压力大,一顿高蛋白、好消化的早餐同样非常重要。

正确的做法是,每餐吃到七分饱,蛋白质、肉类、果蔬、坚果等合理搭配。

创卫进行时

《首都市民卫生健康公约》知识手册

注重预防

定期参加体检,及时有序就医

释义:疾病的预防远重于治疗,采取科学有效的预防措施可以使人不得病、少得病、晚得病。定期体检,及时掌握自己的身体状况;若检查发现问题或出现不适,应及时就医。就医时应选择正规医疗机构,小病去社区,大病去医院。



没病也要体检

在没有明显症状时提前预防;早期发现身体潜在的疾病或危险因素;早预防、早诊断、早治疗;治未病。

成年人重点健康指标检查周期

血脂监测:40岁以下五年检查1次,40岁以上男性和绝经后女性,一年检查1次;**血压监测:**18岁以上两年检查1次,35岁以上一年检查1次;**血糖检测:**健康人40岁以上一年检查1次。

需要体检的重点人群

生活方式不健康人群(如精神压力大、熬夜、生活不规律、久坐不动人群);有家族史的人群(如有肿瘤和心脏病家族史);已有危险因素的人群(如吸烟、肥胖人群等);已有慢性病的人群(如高血压、糖尿病患者)。

选择适合自己的体检项目

应根据年龄、性别、既往健康状况、家族史等综合考虑。

50岁以下既往健康人群,可选择基本检查项目(见后)。有危险因素和50岁以上人群,应针对相应危险因素和风险程度选择相应项目。

基本检查项目

身高、体重、血压、脉搏;内科、外科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、妇科(女性);血常规、尿常规、血生化、心电图、胸片、腹部超声等。

保护肾脏需要做好哪些事情

“熬夜伤肾,我是生病后才知道的。”一年轻男生在社交平台分享自己患尿毒症原因引起关注。这名男生介绍自己在上班时,加班、熬夜是常态,经常抽烟,并且还特别喜欢喝饮料,偶尔也喝酒。“当时也觉得我自己的身体很好。”

为什么年纪轻轻肾就坏了

据统计,我国慢性肾脏病的患者大约有1.3亿人,而尿毒症患者大约有300万人。接受透析治疗



的病人平均年龄56.9岁,新发病人年龄更趋于年轻化。

饮食因素。有些年轻人不喝水,光喝饮料;还有高蛋白饮食,会产生代谢的废物相对比较多,加重肾脏负担。此外,某些添加剂可能会对肾脏造成损伤。

生活方式因素。现在很多年轻人喜欢熬夜,第一会降低免疫力,引起免疫功能的紊乱,这可能就会引发肾病或者是加重肾病的进展。

药物因素。有些药物会对肾脏产生毒性作用,引起肾功能受损,从而增加尿毒症的发生率。

这些症状查查肾

经常性感冒、困倦乏力、打不起精神、嗜睡、吃东西没胃口……这些都是肾病的隐秘征兆,患者在前期往往察觉不到。出现下列症状,应尽早进行肾脏相关检查,以免拖出严重后果。

水肿:包括眼睑、面部、下肢等部位;疲乏无力,精力不充沛;夜尿增多、尿中有泡沫、血尿;高血压,尤其是年轻人高血压;恶心、呕吐,食欲降低;面色、眼睑及甲床苍白;呼气有氨味。

其中高血压、糖尿病、高尿酸和肥胖人群是

肾病的高危人群。这些疾病表面看似和肾脏没有直接关系,却都是慢性肾病的潜在人群。

保护肾脏做好这些事情

我们普通人平时保护肾脏需要注意些什么呢?避免熬夜或久坐。熬夜或久坐,不利于肾脏的血液回流,所以肾脏不好的人要特别注意,尽量避免熬夜和久坐。

多喝水要分情况。肾脏没有任何问题的人,多喝水对肾脏是有好处的,可促进有毒物质的排泄;如果肾脏有损伤,多喝水对肾脏可能会是一种负担,还是要在医生指导下饮水。

少吃重口味食物。重口味的食物富含酸、钠、电解质等,这些成分大部分需经过肾脏排泄。当肾脏有问题时,不利于排泄,这些有毒物质就会蓄积在体内,对身体健康不利。

避免乱用药物伤肾。所有经过肾脏排泄的药都可能伤肾。比较常见的如氨基糖苷类抗生素、止痛药类,还有一些中成药对肾脏都有一定程度的损伤。患者在服药前一定要仔细看药物说明。存在用药疑问时,请咨询肾脏专科医生,便于更加合理科学用药。