报眉广告 139 307 58 496
成人高考
环境类，工程类，经济类，管理类，医学类，教育类等，专业全，学校多，通过率高，不耽误工作，国家承认学历，学信网可查。25岁以上有加分政策。电话微信：18713077691 刘老师

网传“蚝油吃多会致癌”是真的吗

没有科学依据，但过度摄入会引起血压改变

蚝油吃多了会致癌？

网络流传的“蚝油致癌说”，认为蚝油中含有大量的谷氨酸钠，加热超过120摄氏度时就会变成焦谷氨酸钠，吃多了会致癌。

其实，谷氨酸钠是味精的主要成分，可以提高食物的口感。谷氨酸钠是全球公认的安全的食品添加剂，目前没有一项研究发现谷氨酸钠含有毒性，因此，说谷氨酸钠吃多了会致癌的说法是假的。

当然，过量添加谷氨酸钠也不合适。谷氨酸钠也是钠盐，过度摄入会引起血压的改变，婴幼儿过度摄入还可能会引发缺锌，从而影响神经系统的发育。此外，蚝油里基本都添加有白砂糖，调味时使用过度也会增加糖的摄入量。

“无菌蛋”放心生吃营养高？

“无菌蛋”并非完全无菌，称其为“少菌蛋”更合适。它一般指经过巴氏杀菌以及严格加工处理过的鸡蛋，其内部细菌含量很少。不过，普通鸡蛋通过高温加热，其所含致病微生物都会被杀死，因此没必要过度追求无菌。

商家宣称的无腥味、蛋黄更黄、富含更多营养成分，也并非是“无菌蛋”的专属，鸡蛋是否有腥味主要与饲料及鸡的品种有关，蛋黄颜色则取决于饲料。生食“无菌蛋”，不如熟吃普通蛋。

常吃护肝片可增强肝功能？

市面上常见的护肝保健品一般只对已经出现损伤的肝脏有促进修复的作用，并不能预防肝病的发生。正常人在肝功能没有出现异常时服用的意义不大，甚至会因此增加肝脏的代谢负担，导致药物性肝炎的发生。

另一种常见的“护肝药”其实就是临床上常见的“降酶药”。降酶不能和护肝划上等号，这类药物只是通过抑制转氨酶的活性，让指标暂时恢复正常，并不是真的修复了肝损伤。如果不及时接受专业治疗，停药后，原本已经“恢复正常”的转氨酶指标就会“死灰复燃”。更糟糕的是，自行服用降酶药物，很可能会导致病情变化无法被及时发现，影响医生的判断和对患者的治疗，进而造成更加严重的后果。

在日常生活中，不喝酒，少吃油腻的食物，作息规律，少熬夜，拒绝滥用药物，减轻肝脏负担，就是对肝脏最大的保护。

据《长江日报》

沧州中西医结合医院医疗专家团队自疫情爆发以来，每天不间断组织开展“名医面对面”视频在线直播，就如何正确认识新冠肺炎以及如何科学应对，如何进行心理调适，居家如何合理膳食和运动等方面内容进行科普讲座。

武霖 张桂博 摄

13岁男孩挤痘引发脑膜炎

近日，湖南一名13岁男孩，用手去挤鼻腔里的“痘痘”，竟引发了脑膜炎，高烧到39.7摄氏度，导致左侧下眼睑皮肤变红。就医后，医生检查发现，男孩是因挤压了危险三角区的痘痘，引起了脑膜炎。经过治疗，目前，男孩的病情已经得到控制。

痘痘又叫痤疮，长痘痘的以青少年居多，多发于面部，影响痘痘状况的主要因素是遗传，另外，毛孔堵塞、穿衣闷热等也会加重痘痘状况。

很多爱美人士都会挤脸上的痘痘，本是平常之举，但有些部位的痘痘，是不能随意挤的，否则，会造成严重的后果。

医生提醒，面部“危险三角区”的痘痘，切记不要挤压，千万不要随便碰！如这个区域发生炎症时，易逆流至眼上静脉，形成严重的脑部并发症。一旦发生并发症，可引发全身的症状，病情严重者可危及生命。

爱长痘的人，有一点需要注意，就是粉刺出现脓头后，排脓需要使用科学的手法，在专业医护人员指导下进行，而不是随便用手去挤压，这样可能会出现炎症或导致感染。另外，这一类人要保持生活规律、不熬夜，少吃高糖、高脂食物，可以多吃一些富含维生素以及能清热的食物，比如苹果、梨、蛋类、瘦肉等。 据《科技生活快报》

健康知识宣传 ⑬

查出肺结节不要慌

肺结节是指影像学表现为直径≤3厘米的局灶性、类圆形、密度增高的实性或亚实性肺部阴影，可为孤立性或多发性。统计数据显示，60%的人都会查出肺部结节，查出来的这些肺结节中，95%的肺部结节都是良性病变，只有5%左右的肺结节会是肺癌。

查出肺结节后，建议定期复查。具体多久复查一次要根据结节的大小、性质等来定。对于首次发现的1厘米以下的肺结节，一般建议先以观察为主，3个月—6个月后复查CT，并坚持随访。至于检查的方式，首选低剂量的螺旋CT。如果是磨玻璃结节，在连续的CT观察中都能监测到，在1年—2年内都变化不大，就要高度怀疑这个肺结节是早期的肺癌。

疑似肺癌的肺结节必须要立即治疗吗？肺癌在这个阶段的发展是非常缓慢的，等发展到能转移，且威胁生命的阶段要十几二十年甚至更长时间。因此在这个阶段有充分的时间观察，而不用急于治疗。

相反，如果发现肺部的磨玻璃结节在随后的CT观察中短期内出现了明显的变化，比如增长得特别快，或明显缩小甚至消失，或位置、形态发生改变，那这个结节基本就是良性的，有可能是炎症或肺内出血。

如果在观察过程中，结节确实逐渐变大了，通常考虑是恶性的可能性比较大，这时就可以通过手术切除。早期肺癌的手术治愈率几乎可以达到100%。

肺结节并不可怕，可怕的是病急乱投医。患者摆正心态很重要，不恐慌、不忽视，第一时间到正规的专科医院就诊。

传播健康知识 提升健康素养

沧州疾控

权威·及时·易读

疫情期间

去餐馆如何防护

1.实行分餐制，用公筷，就餐前后要洗手。

2.非一次性使用餐具要一客一用一消毒，就餐时间尽量缩短。

3.室内要常通风换气和清洁消毒，尽量采用自然通风。

4.优先使用电子菜单点餐，使用移动支付结账。

宗合

健康热线：3155679

沧州市民公约

爱国爱沧；拥军纪尚护岗心止全民法学境业益方行；民族团结，维护安定；
自由风俗，遵崇保爱热举安爱守科环敬公大出民知荣明崇德尚礼；
移平等，拥爱；知勤诚孝乐讲健险实老于究康；爱国爱自由风俗平易分尽重得秩序，
垃圾职责，军纪尚护岗心止全爱守科环敬公大出民知勤诚孝乐讲健险实老于究康；
履师教，遵崇保爱热举安爱守科环敬公大出民知勤诚孝乐讲健险实老于究康；
尊着体，拥爱；知勤诚孝乐讲健险实老于究康；
衣守序，军纪尚护岗心止全民法学境业益方行；
遵秩，军纪尚护岗心止全民法学境业益方行；

沧州市文明办 宣

公益广告