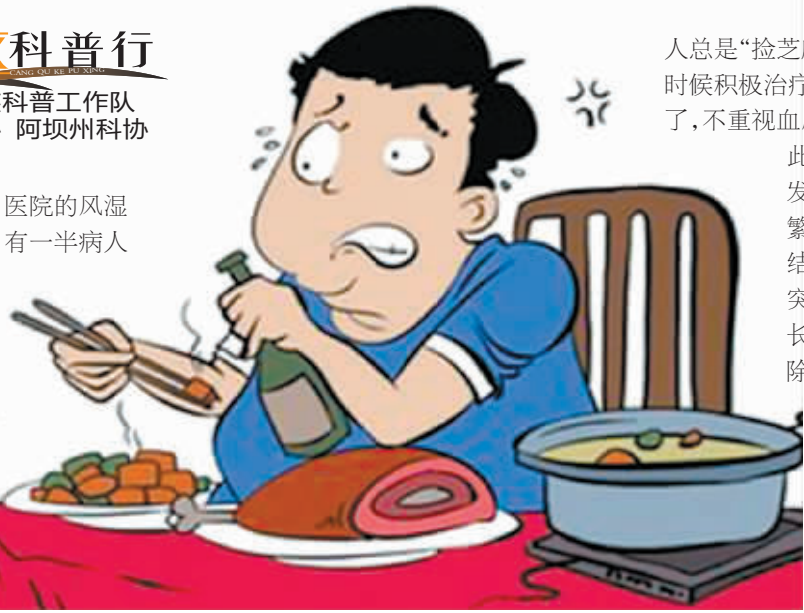


痛风 千万别不痛不理



栏目 | 四川省民族科普工作队
协办 | 甘孜州科协 阿坝州科协

春节长假刚过,医院的风湿科门诊就忙碌起来,有一半病人是因痛风前来就诊。专家提醒:痛风只要发作过



人总是“捡芝麻丢西瓜”,痛的时候积极治疗,一不痛就不管了,不重视血尿酸的控制。长此以往,不但痛风发作会越来越频繁,还会引起痛风结节,即在关节处突起一个个瘤子,长大以后无法消除,而且越往后尿酸盐越容易沉积到肾脏,引起肾结石或损害肾实质,称为“痛风肾”。后期患者痛风的发作几乎没有间歇期,可能每天都得吃止痛药,有的导致胃出血,严重的甚至可发生胃穿孔,危及生命。所以,痛风的治

疗重点不是在止痛阶段,而在于不痛阶段对尿酸的控制,这往往是病人所忽略的。降尿酸持续达标是痛风治疗的关键,其可使关节炎急性发作频率降低、痛风石溶解、有助于减慢肾功能不全的进展、改善合并心血管病患者的预后。很多人常问:如果我的尿酸值400多,500多,要不要吃药降尿酸?目前的多学科专家共识认为高尿酸血症应采取分层控制、达标治疗的原则:没有痛风发作的高尿酸血症,如果血尿酸达到480mol/L同时合并有心脑血管相关疾病(危险因素),需立即开始药物降尿酸治疗;如果血尿酸达到540mol/L,无论是否有危险因素,都要开始药物降尿酸治疗。当然,如果有痛风发作的病人,即使血尿酸420mol/L也要降尿酸治疗。

(翁淑贤)

一次就会有反复发作的可能,若是尿酸长期控制不好,还会导致痛风结节和“痛风肾”等,给患者带来更大的潜在危害。所以,痛风不但要早

治疗,更要规范治疗。急性期的痛风治疗,首先得消炎止痛,等把急性炎症控制好了,再控制尿酸水平。但遗憾的是,很多病

消费主张

在不少人眼里,餐巾纸和卫生纸没啥区别。可是,卫生纸和餐巾纸不能混用,这个你知道吗?

我们先来看看卫生纸和餐巾纸的区别。卫生纸可以采用回收纸来作为原料,但是餐巾纸是绝对不能的。按照国家规定,卷纸、厕纸等卫生纸里,是允许合理添加回收料、荧光剂的。不过,国家对餐巾纸、抽纸、手帕纸之类的面巾纸生产要求更高,它们是不能使用荧光剂的。据专家解析,餐巾纸对菌落的指标要求也比卫生纸更严格,厕所卷筒纸的带菌含量要明显高于餐巾纸。所以,用含菌量较高的卫生纸擦于面部时,对于一些屏障功能不好的人,就会容易造成面部的细菌感染。甚至于在擦嘴时,会将细菌带到肠道里去,引起腹泻和肠炎。所以,建议使

用正规厂家出厂的餐巾纸擦拭面部。

那么,在超市琳琅满目的纸巾区,消费者应该如何挑选?

纸巾分原生木浆和纯木浆两种:原生木浆是由植物直接做成,它的主要原料有芦苇、甘蔗渣和植物纤维等,纸质柔韧度好,比较细腻;纯木浆包括废纸浆甚至是用回收的废纸为原料做成的纸浆。所以,购买纸巾的时候一定要关注外包装说明。如果包装上标明了成分为原生木浆,就能放心购买用来擦嘴擦脸了。我们还可以用火烧的办法来辨别纸质的优劣。优质的餐巾纸在燃烧后是自然的灰色。而劣质的纸中往往添加了很多荧光增白剂或脱墨剂、滑石粉,这种劣质纸在燃烧后往往带有白色、黑色甚至是黄色的油

迹。

另外,这些细节也别忽略了。纸巾不是颜色越白越好,正常的纸巾颜色应为象牙白、自然白,如果你买回来的纸巾是雪白的,那是添加荧光剂过量的结果;纸巾的保质期一般是2~3年,而且纸巾一旦打开,应在3个月之内用完;带香味和印花的纸巾不能充当餐巾纸;用了湿纸巾擦手后,最好用流水冲洗,因为湿纸巾中的一些化学制剂虽然不会对皮肤造成严重影响,但会残留在手上。所以,最好的

消毒方法还是用肥皂洗手并用流水冲洗。

(钟科)



卫生纸与餐巾纸不一样



冰箱使用禁忌

家用电器是我们生活的帮手,但不小心放错或用错,就会变成一颗“定时炸弹”。冰箱使用的禁忌,你一定要知道!

冰箱不能放在有明火的地方

很多人喜欢把冰箱放在炉灶等有明火的位置旁边,其实这样存在很大的安全隐患,因为冰箱制冷层中含有异丁烷,与空气混合到一定比例,遇到明火容易发生爆炸。

建议:冰箱放置的时候,远离炉灶、煤气、燃气管道等易出现明火的位置。

冰箱周围不放微波炉、电饭锅

在冰箱周围摆放微波炉、电饭锅等电器,也是不正确的。这些电器带有电磁感应,会对冰箱制冷系统产生电磁干扰,破坏控温器,损坏冰箱。

建议:在冰箱顶部或周围不要摆放微波炉、电饭锅等带电磁感应的电器,可以选择摆放绿萝、吊兰等盆栽,这样既利用了空间,又能吸收厨房油烟,美化厨房。

不可将可乐等碳酸饮料放在冷冻室

如果你有在冷冻室保存可乐等碳酸饮料的习惯,一定要改过来。饮料结冰后,体积会膨胀,将饮料从冷冻室取出的时候,碳酸饮料中的气体物质会在短时间内大量析出,导致瓶内的压力变大,在开启瓶盖时容易发生爆炸。

建议:如果喜欢喝冰过的碳酸饮料,可以将饮料放在冰箱的保鲜层,这样饮料不会冻结,可以放心饮用。

酒精不能放冰箱

酒精等物品存放在冰箱也不安全,由于冰箱本身体积比较小,而酒精易挥发,当易燃易爆气体释放到一定的浓度,会到达爆燃的临界点,冰箱在开启时容易出现电火花,两者相遇很可能会引起爆炸。

建议:像酒精这类易燃易爆的物品,不要放在冰箱,可以放在阴凉通风、孩子不易接触到的位置。

(星华)

翠屏区大力倡导崇尚科学良好风气



本报讯 为进一步深化宜宾市翠屏区象鼻街道防范处理邪教工作,增强辖区群众防邪、反邪思想意识,营造浓厚的反邪教社会氛围。近日,结合翠屏区2018年文化教育卫生“三下乡”集中示范服务活动,开展了以“崇尚科学 防范邪教”为主题的

宣传活动。活动中,工作人员向群众讲解了邪教的危害,倡导“追求文明、崇尚科学”的良好风气。现场共计发放印有“反对邪教 和谐翠屏”的宣传画500余张、围裙200余条、脸盆100余个。此外,各村、社区还积极开展一系列反邪教宣传活动,通过宣传栏、LED灯箱,张贴反邪教宣传图等,向广大群众宣传反邪教的重要意义,教育群众远离邪教,增强群众预防和抵制邪教的能力,树立正确的人生观价值观。

(田亮)

农技协名优农产品展示

栏目协办:四川省农村专业技术协会



茉莉花苗

犍为县清溪茉莉花协会
销售电话:13981352336



长毛兔

洪雅县中保镇史华村长毛兔养殖协会
销售电话:13778877001



李子

筠连县腾达镇春风村李子协会
销售电话:13684194209



跑山鸡

自贡市贡井区桥头土鸡养殖协会
销售电话:18990040326



枣子

德阳市罗江区白马关镇大霍山枣子技术协会
销售电话:13881010570



大米

宜宾县蕨溪镇农机协会
销售电话:13990943680



青菜

广元市朝天区平溪蔬菜产业协会
销售电话:0839-8688062



辣椒

北川羌族自治县坝底蔬菜协会
销售电话:13990191697



金针菇

成都高新区石板凳镇食用菌种植协会
销售电话:13330849718



山羊

营山县双流镇森山种养业技术协会
销售电话:13219138105



火龙果

米易县火龙果协会
销售电话:13980347160