

## 重阳送健康 关爱老年人

由四居委组织老年人参加体检

通讯员 徐琳

农历九月初九是传统节日重阳节，也是我国传统的敬老日——“老年节”，还被称作登高节、茱萸节、菊花节等，由于“九九”谐音是“久久”，有长久之意，所以常在此日推行敬老活动。为了庆祝重阳节，人们一般还会进行出游赏秋、登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等。

在重阳节即将来临之际，由四居委在辖区内开展了一场“重阳送健康关爱老年人”体检活动，向辖区内的老年居民送上节日的关怀。

关爱老人从关爱健康做起。这次送健康活动居委和共建单位（沪申五官科）一起为居民区里的老年居民们检查了视力、血糖、听力等项目，并向老人送



去了诚挚的问候和节日的祝福。

最美不过夕阳红，老人们都曾经为社会发展做出过贡献，是年轻人应该尊敬和关心的对象。此次活动，有利于增强社会敬老意识，使大家更加关注、关怀老年人，同时也有利于将尊老、爱老的传统美德向社会发扬。

（由四居委）

## 预防脑卒中刻不容缓

联洋二居委组织开展健康知识讲座

通讯员 徐琳

为了丰富居民的健康知识，9月26日联洋二居委邀请了联洋社区卫生服务中心的医生为居民们举办了一场脑卒中健康教育讲座，同时在现场派发相关的食疗疗法等相关健康手册，让居民们更好地了解如何预防脑卒中。

脑卒中，即脑中风，是一种突然起病的脑血液循环障碍性疾病，又叫脑血管意外。一般高血压、糖尿病、心脏疾病和

长期吸烟与酗酒的人群有较高地发病率。患者在患脑卒中后，生活自理能力会下降，甚至丧失生活自理能力，给家人造成一定地困扰与负担。医生通过自制的PPT与派发的宣传资料为居民讲解，让居民更好地学习并记录脑卒中相关知识，同时指导居民在日常饮食中如何通过食疗保健。

此次健康讲座，让居民们学习到了更多的脑卒中健康知识，也让居民在日常生活中更加关注自己的身体状况，有利于居民更好、更健康地生活。

## 食物发霉，没长霉的地方能吃吗？

10个饮食禁忌要注意

民以食为天，在吃喝这件事上马虎不得。但是在我们身边，有不少常见的毒物，一不留心，就容易吃错，甚至因此送命。如何吃得安心、吃得健康，以下十个饮食禁忌就一定要小心。

### 一、发霉的食物，没发霉的地方也不能吃

我们看到的“发霉”，是霉菌菌丝完全发展成型的部分，而附近那些还没“长毛”的地方，其实也已经有许多肉眼看不见的霉菌存在。

此外，霉菌产生的毒素会在食物里扩散——扩散的范围跟食物的质地、含水量、霉变的严重程度有关。所以发霉的食物，没有发霉的地方可能已经被霉菌和毒素污染了，无法用眼睛辨别。最安全可靠的选择就是——把它扔掉！

### 二、肾功能不全的人，不能吃杨桃

杨桃中有一种毒性成分叫杨桃毒素（caramboxin），它的分子结构像神经递质，可产生神经毒性，严重可致死。

正常人肾脏的代谢功能良好，可以把这种水溶性的物质排入尿中，所以没问题，但是患有某些肾病的人无法将这种毒素及时排出，就会导致中毒，易出现呃逆、恶心、呕吐、肢体麻木、意识障碍甚至癫痫和昏迷等症状。杨桃虽美味，但肾不好的人还是别吃



了。

### 三、1岁以内的孩子，不能吃蜂蜜

蜂蜜中可能含有肉毒杆菌芽孢，会对宝宝造成致命威胁。1岁以下的宝宝，肠道菌群还不成熟，肉毒梭菌芽孢在婴幼儿肠道中繁殖并产生肉毒毒素的风险较大，可能导致孩子出现神经痉挛或麻痹等中毒症状。而且肉毒杆菌芽孢耐热性较好，加热也很难将其破坏。

蜂蜜最主要的成分就是糖，对于1岁以下的宝宝来说，辅食中不用添加任何调味品，蜂蜜也一样。

### 四、很多鱼类的鱼胆有毒，不能吃

我们日常吃的许多鱼类的鱼胆都有毒，例如“青、草、鲢、鳙”四大家鱼，还有鲫鱼、团头鲂（武昌鱼）、翘嘴鲌等。这些鱼胆中含有“鲤醇硫酸盐”，不管生吃、熟吃还是泡酒，都很难去除。对于成年人来说，可能只要几克胆汁，就会导致中毒。

初期症状类似吃坏肚子，然后逐渐会出现肝肾受损、衰竭，以及脑水肿、心肌损伤等严重症状，最终导致死亡。千万不要相信各种偏方中所谓的“鱼胆能清热解毒、清肝明目”，真吃出了问题，后悔都来不及。

### 五、生的肉蛋水产，孕期不能吃

没有经过高温煮熟，各种生的肉蛋奶等产品会增加李斯特菌、沙门氏菌等致病菌以及寄生虫的感染风险，甚至可能导致流产、早产等问题。

准妈妈和家人一定要确保食物彻底煮熟：煮熟的肉切开时不应有血，肉汁颜色不应该呈红色；蛋黄要完全凝固；汤类食物必须煮沸并维持至少1分钟才可以食用；猪

牛羊鸡鸭鱼都要彻底煮熟。即便平时很爱吃半生不熟的牛排或生鱼片，怀孕期间也要忍一下，等这一年过去了，这些美食还是你的。

### 六、糖尿病患者，不要空腹饮酒

糖尿病患者的血糖控制能力较差，空腹饮酒容易造成低血糖，有致命危险。

空腹饮酒，酒精会很快被吸收进入血液，刺激胰岛β细胞分泌出大量胰岛素，使血糖下降。酒精进入肝脏后，会抑制糖原异生，还会抑制肝糖原的分解，导致体内有限的肝糖原储备被完全耗竭，从而发生低血糖。

低血糖会导致人面色苍白、乏力、心悸、出汗，甚至昏迷。若救治不及时，很可能导致不可逆的中枢神经系统损伤，因脑水肿、颅内压增高而死亡。

### 七、服用头孢类药物，不能饮酒

头孢类抗生素药物会和酒精发生「双硫仑样反应」，出现面部潮红、头晕头痛、恶心呕吐等症，严重时有生命危险。特别是年纪大的，有高血压、心脏病，或对酒精过敏的人，症状可能会更猛烈。

需要注意的不仅有酒，所有含有酒精的饮料、药物、食物、外用制剂，都要小心。例如用酒精擦浴、酒心巧克力、藿香正气水等。

### 八、不认识的野生菌，不要吃

每年夏天，是云南人吃菌的季节。吃菌中毒，在云南可能都不算什么新闻了。但是，野生菌中毒的病死率高，而且没有特效治疗。部分有毒的野生菌会导致食用者恶心、呕吐、腹泻，甚至胃出血，还有部分会引起幻觉，严重时会导致死亡。

分辨毒蘑菇没有什么简单可行的方

法，网上或者生活中听来的「窍门」一概都不靠谱。而且有些菌的毒素很顽强，即使经过烹饪也无法消除。对于不认识的野生菌，靠谱的做法是：通通不要吃。

### 九、服用他汀类降脂药、硝苯地平降压药，不能吃西柚

西柚中的一些成分，会影响药物在人体内的代谢过程，从而改变药效。例如用西柚汁送服降胆固醇的他汀（statin）类药物，会影响这类药物在血液中的浓度，以及正常的药物代谢，从而影响药效，甚至可能造成患者肝肾损伤。

在服用他汀类药物（如辛伐他汀片、阿托伐他汀片、普伐他汀片）以及部分降血压类药物（如硝苯地平）的时候，最好不要吃西柚或西柚汁。



### 十、发苦的丝瓜、瓠子，不能吃

瓠子、丝瓜、葫芦等蔬菜属于葫芦科（Cucurbitaceae）植物，在特殊条件下可能会产生一类发苦的有毒物质：葫芦素（cucurbitacin）。

目前已知的葫芦素有20多种，毒性有强有弱，其中葫芦素C、D、E、I均有致死的案例。在各种葫芦素中，最可怕的是苦瓠子中含有的葫芦素D。

（来源：丁香医生）

## 高效避孕 孕育健康

牡丹二居委组织开展科学避孕进社区活动



每年9月26日，为世界避孕日。这是一个国际性的纪念日，旨在提高年轻人的避孕意识，促进年轻人对自己的性行为与生殖健康做出负责任的选择，提高安全避孕率，改善生殖健康教育水平，从而促进年轻人的生殖健康和性健康。世界避孕日有一个愿景，建立一个没有意外妊娠的世界。

近日，牡丹二居委在人口集中的路口展开“世界避孕日”科学避孕进社区宣传活动。活动中，居委工作人员拉起科学健康避孕的横幅、设立宣传台、展示张贴多张宣传海报、发放避孕健康宣传册，免费发放避孕药具等。此外，此次活动也加大了避孕对预防艾滋等传染病、生殖健康影响的宣传

随着社会城市的发展，人口的流动性也在随之加大，避孕宣传对预防艾滋等传染病的作用至关重要。此次活动，共发放避孕套120盒、宣传册100多份，展示多种药具。活动在社区内取得了非常好的效果，为以后的计生工作打下了基础。

（牡丹二居委）

## 养成良好生活习惯 共享健康美好人生

锦绣居委组织开展健康讲座

为进一步增强社区中老年居民的科学保健，引导社区居民建立健康生活方式，增强居民自我保健意识防病强身意识，提高自我保健能力，10月18日，锦绣居委组织开展家门口服务老年健康讲座，吸引了社区众多居民参加。

此次讲座以高血压的防治为主要宣讲内容，重点向大家传授中老年人



高血压的预防和高血压的危害相关知识，并以现场答疑等形式来强化授课效果、宣传健康知识，精彩丰富的内容得到了居民们的一致好评。医生深入细致地分析了高血压的种类、常见表现、并发症等。此外，医生特别强调了高血压患者一定要戒烟禁酒，保持心情放松。

活动结束后，不少居民留在现场向医生咨询有关高血压的问题。此次讲座，使社区群众对自己的身体及高血压有了更深入的了解，有助于让居民养成良好的生活和饮食习惯、倡导健康的生活方式、共享幸福美好的生活。

（锦绣居委）