

办公室哪最脏?

中医警告五种“脏物”危害极大



第一脏:空气

隐藏细菌:细菌有很多种类。

危害:空气混浊,会引起多种疾病。

危害来源:大家都在这办公,办公室的空气质量不好。

怎样避免:开窗换气。

第二脏:电脑键盘

隐藏细菌:大肠杆菌。

危害:大肠杆菌的危害主要是腹泻,最严重的后果是肠出血。一般是因为食物被污染或者是手不干净抓东西吃。

危害来源:电脑键盘是很不好清洁的,吃东西的碎屑,抽烟的烟灰等都躲在键盘的缝隙里。

怎样避免:少在电脑前吃东西、抽烟。有空的时候就拿出来抖抖,用布擦干净。下班的时候用纸或布盖住。

第三脏:电话

隐藏细菌:葡萄球菌。

危害:主要感染呼吸道。专家揭示,这两年因为葡萄球菌感染生病的人多了起来。这种细菌虽然不是很容易感染,若感染到下呼吸道,就可能引起比较严重的肺炎。它还是一种耐药菌,普通青霉素对其无效

果,很难被清除。

危害来源:电话和手机多靠近脸上,我们对着话筒说话的时候,经常会有一些飞沫、流痰喷溅在上面。而且通话时间一长,话机和手的接触也久,手上的细菌容易附在话机上。

怎样避免:勤洗手;讲话的时候小声一些,避免口水喷溅;缩短打电话的时间。

第四脏:饮水机

隐藏细菌:副流感病毒。

危害:一旦发病,可就是重感冒了。

危害来源:主要是肠道疾病,让人上吐下泻。虽每天都换饮用水的桶,可机器内部、出水口的清洗都被忽视,长时间下来,会堆积水垢。

怎样避免:及时清洗饮水机。如果发现不舒服一定要尽早就医。

第五脏:饭桌、办公桌

隐藏细菌:沙门菌。

危害:主要是肠道疾病,让人上吐下

泻。

危害来源:办公室一族中午多买饭在单位吃,用餐后的食物残渣、零食包装袋、饮料罐子都是沙门菌的好居所。

怎样避免:吃完饭后要清洁。

现在,你清楚以上这么多办公室最脏的东西了吧,办公室危害处处存在。中医警告这五种脏物危害极大,你可要尽早防范。

据健康报



本栏目由商丘市中医院男科中心协办

慢性前列腺炎在夏季易伪装

慢性前列腺炎是一种发病率非常高且让人十分困惑的疾病,接近50%的男子在其一生中的某个时刻将会遭遇到前列腺炎症状的影响。

近一半的男性朋友在这一生中都会受到前列腺疾病的危害,慢性前列腺炎又是最顽固的一种。但是夏季到来,慢性前列腺炎的症状就会有所减轻或者“痊愈”,专家指出,万万不能因此就停止对慢性前列腺炎的治疗。

商丘市中医院男科中心专家分析指出,之所以慢性前列腺炎患者在夏天会出现症状减轻的现象,与气温有直接关系。夏季天气炎热,汗腺分泌量增加,尿的次数自然减少。再加上炎热的气候可使前列腺周围的括约肌放松,血管扩张,血液循环加速,缓解了前列腺的水肿、充血等症状。但是天气一转凉,就会恢复原状。

一到夏天,确实有一部分前列腺炎疾病存在症状减轻的现象,但是绝对不表示症状消失。专家还提醒说,对于一些患者,临床症状一减轻就中断治疗,不坚持足够疗程治疗,这样不但易造成旧疾复发,还人为地增加了治疗难度。专家建议对慢性前列腺炎的治疗,即使症状完全消失,也要检查一下,看各项化验指标是否正常。

医院地址:商丘市团结路与归德路交叉口(白云绿地广场旁)

咨询电话:0370—2692333

(商丘市中医院男科中心)

唾液对人体有八种益处

唾液,中医上也称“津液”、“甘露”、“玉泉”、“天河水”等。民间俗称口水。口水对人体养生保健益处多多。

中医专家科学研究证实,口水除含有水分外,还含有人体健康必需的淀粉酶、溶菌酶、黏蛋白、球蛋白、乳酸胆铁、磷酸钙、氨基酸、钾、钙、氯等多种成分。这些都是对人体有益的物质成分。

口水对人体有八种功能:

一是冲洗作用。能把食物残渣冲洗掉,以保持口腔的清洁卫生。

二是润滑作用。口水中含有黏液素,

可使口腔润滑柔软。

三是止血作用。口水能促进血液凝固,口内外伤或拔牙后引起出血时口水可帮助止血。

四是稀释作用。当酸、苦等刺激性东西进入口腔时,口水分泌增加,把它稀释,便于吐出或咽下。

五是抗菌作用。口水中的各种有机和无机成分通过不同机理,产生一定的抗菌作用,可以防止口腔、咽喉和牙龈发炎。

六是治伤作用。口水有一种神经生长素,这种生长素能显著地缩短伤口愈合

时间,能加速烧伤皮肤的愈合。

七是消化作用。口水中含有大量淀粉酶,能把淀粉水解为麦芽糖,使之易被吸收。

八是抗衰作用。口水中含有一种能使人保持年轻的“唾液腺激素”,能使人聪明、齿坚、肌强,这样即使人到老年也会红光满面,不减青春活力。

“口水”是宝贵的,不能随意浪费,要善于促进口水的分泌,达到健身强体、养生长寿的目的。

(杰 杰)

肛肠疾病你问我答



商丘市中医院肛肠科主任 丁建华

商丘市政协委员
商丘市劳动模范
全国中医肛肠名专家
河南省肛肠学科知名专家
河南省科技领军人物
中华中医药学会肛肠专业委员会常务理事
河南省中医(中西医结合)肛肠专业委员会委员兼协调委员会主任
商丘市肛肠学会副会长兼秘书长

副主任中医师,肛肠学科带头人,从事肛肠病临床工作20余年,积累了丰富的临床经验,在国家级杂志上发表过多篇论文。擅长各种痔、肛裂、脱肛、大肠炎性疾病、大肠息肉、肿瘤、便秘等多种肛肠疑难病,对多种肛肠病的诊治居全市领先水平,由他主持的“混合痔悬吊荷包切除术”荣获商丘市科技进步一等奖。

梁园区林女士咨询:患痔疮好几年了,最近大便出血,是不是和痔疮有关系?

丁建华主任解答:大便出血只是多种疾病的一种症状,凡血液从肛门排出(滴血或喷血)都称为便血。痔疮也会导致大便出血,但大便出血不代表就是痔疮出血,通常导致大便出血或带血的肛肠疾病有:痔疮、直肠息肉、肛裂、肛套叠、溃疡性结肠炎、痢疾、慢性结肠炎、肠道肿瘤等。不同肛肠疾病的便血有不同的特点,应根据发病年龄、便血方式、血量、颜色及伴有的其他症状来区分。因此,建议您及时到肛肠科就诊,确诊便血原因再对症治疗。

梁园区林琳咨询:我以前一星期才排2至3次大便,而且每次排便都要十几分钟才能排出来,后来吃清肠茶后一周排便5至6次,但一停就又回到2至3次。最近看到一些报道,吃清肠茶会致癌,比较担心,如果不吃清肠茶有什么方法可以治疗便秘,有没有其他治疗方法?

丁建华主任解答:中医认为,便秘是由于大肠积热、气血不通、阳气不足、气血凝滞或阴阳气血亏虚,影响到大肠的功能所导致。在我国,便秘的发病率为3.7%,随着人们生活节奏加快,还有上升的趋势。便秘是多种疾病的一种症状,而

不是一种病,主要表现是大便次数减少,每2至3天或更长时间一次,无规律,粪质干硬,长期便秘会影响脾胃的运行,造成大肠的传导失常,产生大量毒素堆积,会继发肠胃不适、口臭、色斑等其他症状。因便秘的症状不同,便秘又分为功能性便秘、急性器质性便秘、顽固性便秘、痉挛性便秘、直肠性便秘、弛缓性便秘、暂时性单纯便秘。不同类型的便秘治疗方法也不同。在临床上我们经常遇到一些患者在无确诊便秘类型的情况下就长期用药,包括开塞露、果导片、泻药、保健茶等等,却认识不到药物治疗便秘的副作用。果导片、泻药、减肥茶、清肠茶之类均含有泻药成分,长期使用不仅会形成药物依赖性,而且频繁刺激肠道,引发肠功能紊乱,从而形成结肠病,在这类患者中,20%至30%可能并发结肠癌,危及患者生命。所以,一旦患有便秘,首先应当到正规医院肛肠科确诊便秘类型,及时采用专业科学的方法进行治疗。目前除了药物治疗外,最先进的是生物反馈治疗技术结合中医针灸治疗,效果显著,但并非所有便秘类型患者都适用。

睢阳区张某咨询:我有肛瘘,去医院检查过,不知道该怎么这么倒霉,得这种病,最近疼痛得厉害,流出的东西也多,而且肛门边上发痒,如果不做手术应该怎么治疗?

丁建华主任解答:在肛肠疾病中,肛瘘的发病率仅次于痔,肛瘘是肛管与肛门外周皮肤相通的管道,肛瘘是肛管直肠周围脓肿破溃造成的,脓肿可由直接感染或外伤引起。肛瘘的主要症状是从肛门周围皮肤上的外口不断向外流脓或脓血,并伴

有肛门湿痒及疼痛。治疗肛瘘的主要方法是手术治疗,只有手术治疗才能使肛瘘治愈,而且越早手术越好。延误治疗,将导致肛周感染反复发作,形成复杂瘘管,感染范围扩大,加重患者痛苦,也给手术带来更大的难度。

梁园区李女士咨询:我高中时就患有便秘,工作后便秘更加严重,经常四五天甚至一周才排一次大便。有一次由于排便用力过猛,血马上就喷出来了,剧烈疼痛使我差点晕过去,后来去医院检查,说是肛裂,用了药也不见好,现在每次排便都特别痛苦,我甚至想到上厕所就害怕,现在感觉肛门跟夹着一个刺猬似的,我都有自杀的念头了,请问我该怎么办?

丁建华主任解答:肛裂是一种常见的肛管疾病,多发生于肛门后、前正中部位,一旦患上肛裂,常反复发作,便后肛门部位剧痛、便血,经常大便困难,给患者带来极大痛苦,患者甚至对排便产生恐惧感。肛裂的治疗以止痛和促进肛管的溃疡面愈合为目的,根据患者的实际情况,治疗方法分非手术疗法和手术疗法,通常肛裂早期采用非手术疗法及时治疗是可以痊愈的,对经久不愈、保守治疗无效且症状较重者必须通过手术治疗才可以根除。因此建议您到肛肠科进一步确诊,一方面检查是否有其他并发症,另一方面确定进一步的治疗方案。同时你便秘的情况比较严重,建议同时检查并确诊便秘类型,对症治疗。

有关痔疮、便秘、肛瘘、肛裂、肛周脓肿、肠炎等方面的肛肠疾病,拨打咨询电话:0370—2613005进行咨询。

(本栏目由商丘市中医院协办)