

春季关注胃肠健康

胃肠镜检查知多少?

新华社北京2月20日电(记者 李恒)春季是养护胃肠的好时节。什么情况下需要做胃肠镜检查?发现肠息肉后一定要切除吗?切除后是否会复发?记者就此进行了采访。

北京协和医院主任医师李景南介绍,胃肠镜检查并非人人需要做,临床上需要做胃肠镜检查的情况一般分为

三大类。第一类情况是出现消化道症状,如长期腹痛腹胀、不明原因的体重下降、吞咽困难、消化不良、反酸烧心以及大便习惯改变等。当出现这些症状时,胃肠镜检查是帮助诊断的重要手段。

第二类情况是40岁以上的人群,由于肿瘤发病率逐年增加,即使没有

不适症状,也建议进行胃肠镜检查,及时发现早期病变,如结肠息肉等,起到早发现早治疗、预防肿瘤发生的作用。

第三类情况是高危人群,包括有胃肠道肿瘤家族史、既往有结肠息肉情况或特殊遗传性息肉病的人,应在医生指导下定期进行胃肠镜检查。

专家提醒,胃肠镜检查发现病变时,需要做活检以明确病变性质。发现胃肠息肉,一般需要切除。根据活检病理结果,决定进一步的处理和复查时间。部分息肉如腺瘤性息肉有一定的复发风险,具体原因与个人情况、饮食习惯等有关,应定期复查。



防腐剂脱氢乙酸钠退出“面包圈” 营养科医生教你如何选面包

近日,国家卫生健康委、市场监管总局联合发布的《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760—2023)正式实施。随着新规落地,备受关注的脱氢乙酸钠被正式移出食品添加剂使用名单,这意味着其在面包、糕点等食品中的使用被全面禁止。

什么是脱氢乙酸钠?新规前生产的面包还能吃吗?在新规落地后,消费者又该如何选购?记者采访到西安市人民医院(西安市第四医院)临床营养科副主任医师闫凤。

长期大量摄入脱氢乙酸钠会增加肝肾负担影响肠道菌群

脱氢乙酸钠作为一种常见的防腐剂,一度被称为“防腐剂顶流”“面包守护神”。它具有广谱抗菌作用,能有效抑制霉菌和酵母菌的生长,延长食品保质期。然而,近年来,随着人们对食品安全的关注度不断提高,脱氢乙酸钠的安全性也引发了广泛讨论。

“长期大量摄入脱氢乙酸钠存在潜在风险,如增加肝肾负担、影响肠道菌群以及对神经系统造成影响。”闫凤表

示。那么在新规前购买的面包还能吃吗?闫凤建议,对于旧国标产品,在保质期内可安全使用;对于新国标产品,请认准无脱氢乙酸钠配方。

需要警惕的是,在选购面包时小心“代替防腐剂”,即丙酸钙/山梨酸钾等,摄入过量同样可能会影响营养吸收。同时,对于非正规厂家打着所谓“零添加”的旗号所销售的产品,要对其可信度存疑。

成分安全不等于吃得健康
配料要“三看”优选“新鲜派”

成分安全就等于吃得健康吗?其实不然。“安全≠健康!少吃防腐剂是好事,但关键还是看整体饮食结构。”闫凤建议,在选购面包时,记住这几个要点:

首先,配料表要“三看”。一看防腐剂:根据新规,2025年2月8日后生产的,脱氢乙酸钠必须禁止;二看糖油盐:避开“起酥油、人造奶油、果葡糖浆”,高糖油才是健康杀手;三看保质期:保质期超7天的面包,防腐剂可能是换皮登场。

其次,优选“新鲜派”。现烤面包,

保质期2天—3天;冷冻面团烘焙,用低温代替防腐剂;酸面团/天然酵母发酵,自带抑菌能力。对于孩子及孕妇,尽量选择无防腐剂、低糖的杂粮面包。对于糖尿病患者,要避开“假健康”的全麦糕点,其中可能加大量代糖和油脂。

全麦面包≠褐色面包
面包储存可切片冷冻避光储存

那“全麦”健康是真的健康吗?闫凤提醒,全麦面包≠褐色面包,也可能越吃越胖。“市面上很少有真正的100%全麦面包,即便有,制作时加入的各种配料会使热量变高。真全麦配料表第一位必须是‘全麦粉’。对于减肥者来说,配料简单、少糖少油的面包更合适。”

对于没有吃完的无馅料面包,可将面包切片后放入保鲜袋中,再做真空处理,置入冰箱冷冻室中,一般可保鲜2个星期左右,吃前烤箱复热,口感如新。需要注意的是,冷藏会让面包中的淀粉老化加快,使面包口感变差,缩短保质期,因此用密封袋室温阴凉处保存即可,18℃—25℃是面包保存的最佳温度。

据《华商报》

接送上下学 得教会孩子开车门

开学后,上下学高峰时段,学校门前及周边道路交通流量明显增长,校园周边道路通行情况相对复杂,因开车门引发的交通事故风险增大,公安交管部门提示广大交通参与者,上、下车时或从停放车辆旁边通行时要提高警惕,特别提示驾车送学的家长,一定要教会孩子如何正确开车门,杜绝“开门杀”事故隐患。

《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第六十三条规定,机动车在道路上临时停车,车辆停稳前不得开车门和上下人员,开关车门不得妨碍其他车辆和行人通行;路边停车应当紧靠道路右侧。第七十七条规定,乘坐机动车时,在机动车道上不得从机动车左侧上下车;开关车门不得妨碍其他车辆和行人通行。公安交管部门提示广大市民,注意以下情形,远离“开门杀”隐患。

下车开门前 观察后方

车内驾驶人和乘车人在开车门下车前,要观察好后方及车身周边的情况,确认没有途经或即将行至的非机动车、行人,再开门下车。驾驶人要养成良好的停车习惯,在道路上临时停车时,车身右侧要紧靠道路边缘线,不得超过30厘米,并提前提醒乘车人,特别是后排乘车人,从右侧下车,看清车辆四周情况,确认安全后方可开门下车。

上车开门前 观察周围

大家都能想到下车开门不慎会引发“开门杀”事故,殊不知,上车前开车门,如果操作不慎,也会引发“开门杀”事故。提示驾驶人或乘车人,上车开门时也不要大意,先观察车身周围及后方来车情况,谨慎操作,避免“开门杀”。

骑车人及行人在经过路旁停放的车辆,特别是刚停下来的车辆时,要注意减速慢行,保持与车辆的横向距离,防范车门突然开启。大部分汽车的车门打开宽度在80厘米至100厘米,所以距离汽车的位置在1米以上才能确保安全。遇到前方有人开门上车的情况,骑车人及行人需留心观察,确认上车关门完毕后再通行。行人出行要走人行便道,骑行非机动车要走非机动车道,不逆行;没有非机动车道时,靠道路右侧通行。

据《今晚报》

手机可一键对比周边医保药价 小程序已在29个省份上线 无需注册即用即查

截至目前,全国已有29个省(自治区、直辖市)及新疆生产建设兵团上线定点药店比价小程序,可实现药品价格在手机上一键查询、实时对比和位置导航等。

这意味着,想知道某种药品在哪里可以买到,或某种药品在不同药店的在

售价格,不用本人到店里去,手机一刷就能一目了然。

用户可通过当地医保局App、微信小程序、微信公众号、支付宝小程序等途径进入,无需注册,即点即用。输入药品名称后,点击查看附近在售药店,不仅能看到药品代码、规格剂型、

生产企业、批准文号等群众关注内容,还可以按照距离远近、价格高低进行排序筛选。

该程序上线将提高药品价格透明度,降低参保人员负担,特别是对于慢性病患者来说,感受可能更为明显。

“比价神器”操作指南

可通过当地医保局App、微信小程序、微信公众号、支付宝小程序等途径。
以北京地区,通过“国家医保服务平台”App操作为例

操作步骤:

①打开“国家医保服务平台”App,最下方有一个“地方专区”,点击进入。

②点击进入“北京市”。

③点击进入“医保药品比价”模块。

④在搜索栏输入想要查询的药品名称。

⑤输入药品名称后,页面会展示在售的相关商品及价格等信息,比如搜索维生素C,可以看到下方展示了在售的维生素C商品及价格等信息。

⑥点击“在售药店”,即可看到

按照距离远近、价格高低等维度排序的药店信息,比价结果一目了然。还能看到药品代码、规格剂型、生产企业、批准文号等内容,还可以按照距离远近、价格高低进行排序筛选,实现药品价格一键查询、实时对比和位置导航。

据央视