

空心菜被称为“毒王”?

康康姐:是时候为空心菜摘掉冤屈的帽子了

本报讯(记者邹婵娟)最近,市民张女士十分困惑,因为她酷爱吃空心菜,又加上晒到了朋友圈,被一帮好友提醒,说她是在吃毒菜,这可让张女士吓得不轻。昨天,武汉市食品药品监督管理局专家康康姐表示,每年都会有人将空心菜拖出来冤屈一盘,是该为空心菜摘除“毒菜”的帽子了。

首先,空心菜分为旱型和水型,还有半水旱型。其中,水中种植的空心菜对环境要求非常高,产量也低,所以基本上这种种植方法已经被抛弃,目前市民吃的空心菜基本上都是采用土地或者大棚种植。

康康姐说,这可能是因为空心菜对某些重金属,比如铅,有比较强的富集能力。但事实上,环境中的重金属那么多,空心菜也只是对铅吸附能力相对强点,而且任何植物都具备此种“能力”。比如,油麦菜对镉的吸附能力就大于空心菜,难道油麦菜也要被冠以“毒菜”?

再说了,重金属富集能力强点,就一定会造成重金属超标吗?只要重金属不超标,在安全范围内,为什么不能吃?农药残留也是一样,只要规范使用、不滥用农

药,农残不超标,就是安全的。

最后,康康姐强调,一定要通过正规渠道才能购买到合格空心菜。我国对所有上市的空心菜都有严格的质量把控,从土壤检测、选种育苗、生长过程中农药的使用等,国家都有严格的标准,蔬菜要想上市,还有国家相关部门的抽检,最后才能走上咱们老百姓的餐桌。

实在不放心,请记得康康姐传授的农残去除法。

- 1、流动清水洗30秒以上,伴随揉搓。

- 2、能去皮就去皮。
- 3、做熟了吃。
- 4、品种多样化。



“李医生,我想吸毒!”深夜接到患者刘先生的电话,武汉华佑医院的李晓倩医生回答的第一句话是:我不会批评你的想法,同时也谢谢你信任我。

然后在长达一个小时的通话中,刘先生终于安稳地睡觉了,复吸的念头也减退了。

而这样的场景,几乎每天都会“上演”,相对于那些戒毒患者而言,李晓倩医生更像他们的家人。

没有强制 但脱瘾效果更好

我市首家自愿戒毒专科医院开诊

刘先生一年前就在华佑医院接受自愿戒毒诊疗,之后的一年,他没有复吸。跟其他医生不同的是,刘先生的主治医生李晓倩从来都没有去刻意让刘先生阻断复吸的念头。李晓倩说,对于一个吸毒成瘾的人而言,你可以从物理上强制对他进行戒毒,但从心理上,你却没有办法进行遏制,这样久而久之,他为了压制复吸的念头,会让自己一步一步接近复吸的道路。“既然有想法,为什么要遏制,至

少要说出来,大胆说出来”。于是,每每刘先生有复吸念头时,她都会拨打李晓倩的电话,不论何时何地,他会很坦白地告诉李晓倩,“我现在就是有这个念头”。

也许在其他人看来,这样的诊疗方式不可思议,但李晓倩却成功了,至少她的脱瘾患者目前还没有复吸的。

昨天,原武汉康九精神病医院正式更名为“武汉华佑医院”,诊疗范畴也扩

大了,加入了传统毒品诊疗中心、新型毒品诊疗中心、成瘾心理干预中心和全程健康管理中心。

李晓倩表示,其实不光她是这样的诊疗方式,医院的大部分医生也都有着各自的绝活,脱瘾治疗者的成功,三成来自生活环境,四成来自家庭环境,剩下的,最重要的三成则取决于自愿。如何让成瘾者自愿摆脱成瘾依赖物,这也是心理医生一直所追求的。 记者邹婵娟

破解“旋转门”难题

本报讯(记者王春岚 通讯员邓盛强 陈识)出院后成天待在家,病情复发后又被送回医院治疗,周而复始,犹如身陷“旋转门”。10日是“世界精神卫生日”,专家指出,要为精神疾病患者创造“小社会”环境,在家和医院之间进行过渡,帮助他们真正康复。

武汉市精神卫生中心康复部主任刘修军介绍,治疗可帮精神疾病患者控制病情,但还得坚持做康复,恢复社交、自理等社会功能,尽可能回归社会。

美容院祛眼袋 瞳孔散大视力下降

本报讯(记者黎清 通讯员裴霓裳)想祛除眼袋,不料眼袋没有祛除,右眼瞳孔散大且视力从1.0下降到0.6。

43岁的胡女士因眼袋严重,明显老气好几岁,化妆都掩饰不住眼部的暗淡无神。因害怕手术,她选择了一家号称不开刀不打针不吃药就可祛眼袋的美容院。

做完治疗后,胡女士眼白充血,并伴有胀痛,被工作人员告知一周后会恢复,可大半个月后,情况仍无好转。她到武汉爱尔眼科医院检查,发现右眼瞳孔散大,眶周红肿出血,并伴有畏光视力下降。

该院眼险眼眶科涂惠芳主任提醒,做眼部美容手术一定要选择到正规专业医院,且术前需要了解手术医生是否具备美容医生资格证;如果眼睛有急、慢性炎症等情况最好不要祛眼袋;术后双眼一旦出现胀痛、充血等症状,要及时就医。

减盐、少油、多动

“合理膳食”即日做起



影响居民健康的突出问题,调动各方面的宣传资源,开展丰富多彩的宣传教育活动,在提高人民群众健康素养方面发

挥了积极作用。今年的宣传主题是“合理膳食”。

汉南区疾控中心主任俞华表示,居民膳食结构不合理现象已经越来越突出,谷类食物摄入量下降,动物类食物尤其是畜肉摄入过多,油和食盐摄入量居高不下,饮酒率增加,年轻人饮料消费增多导致添加糖摄入量明显增加,居民身体活动水平呈现下降趋势。所以,倡导减盐、少油、多动,合理膳食势在必行,养成良好的饮食生活习惯,从而减少疾病的发生。

血糖高会昏迷吗?

武汉市中心医院重症医学科 汪毓君

65岁的张爹爹因为感冒喝了几天姜糖水,突然昏迷,送到医院,诊断为糖尿病,昏迷是因为血糖过高导致的“糖尿病酮症酸中毒”。

很多糖尿病患者平日不查血糖,也不规律用药。在感染、药物、胰岛素停用、手术等情况下出现血糖过高,严重时引起血浆高渗透性脱水和进行性意识障碍。可表现为恶心呕吐、腹痛、乏力等,危及生命。糖尿病患者,具有上述诱因于近期内发生多饮、多尿症状突然加重,精神萎靡者,应警惕本病的发生,应及时监测血糖,到医院就诊,避免耽误了治疗。

天气变凉肾结石再迎高峰

武汉京都结石病医院泌尿结石主任 胡焕春

天气转凉,随着人们胃口大增、饮水量骤减、运动增加等综合因素影响,会导致夏季肾内形成的“沉默”结石脱落、下排、卡在狭窄的输尿管里,产生梗阻性疼痛、痉挛,导致肾积水、肾脓肿等。因此,每年入秋后都会再次迎来肾结石爆发高峰期。针对梗阻性结石,治疗时建议首选经人体泌尿系自然通道微创取石的“纤维镜微创保肾取石术”。

若是夏季“沉默”结石入秋后仍未发作,也不可掉以轻心,因此,建议人们在立秋天气转凉后,针对性做个泌尿系结石彩超筛查,早预防、早发现、早治疗。

无异物存留的动脉手术

武汉市中心医院血管外科 何涛

随着人口老龄化,动脉硬化已成为我国人口的第一大疾病。经常听说冠心病、脑梗死、下肢动脉闭塞症,给人们带来了冠脉支架、颈动脉支架、下肢动脉支架等等,得了动脉硬化,爹爹婆婆几乎成了装上支架的钢铁侠。支架延长了血管的寿命,挽回健康的同时,也给人们带来了高额的治疗费用和几年后支架内再狭窄或堵塞的问题。

随着技术的进步,目前血管内减容、药物球囊技术,将手术中补救支架使用率降低到20%,而术后的远期通畅率却高于传统的支架手术,在患者中获得良好的反响。

“好吃佬”要注意大肠肿瘤

武汉市中心医院胃肠痔瘘外科 张涛

武汉市大肠肿瘤的发病率居全国前列,已分别成为男性和女性肿瘤致死的第四、五号“杀手”。武汉市大肠肿瘤发病率为89/10万,比全国平均水平40/10万高出一倍。

武汉人爱吃辛辣油腻食物、喜欢宵夜、吃烧烤等,摄入粗粮等粗纤维食物太少,都是大肠肿瘤的高危发病因素。同时对常见肛肠病如便秘、痔疮、

肠息肉、便血等不重视。

我们应该改变生活习惯,多喝白开水、多吃蔬菜水果等膳食纤维食品,尽量少吃腌制食品、烧烤、重油高脂食品,多运动。有肛肠病的患者最好每年做一次大肠肿瘤筛查,早诊早治是目前控制大肠肿瘤的有效措施。

管理健康 防胜于治

武汉市第一医院体检中心 李新

古人云“上医治未病”,现代人生活节奏快、运动时间少,健康不堪重负,罹患高血压病、糖尿病、高血脂症、冠心病、脑卒中、肿瘤的风险逐年增高。该如何应对?

据武汉市第一医院体检中心侯小莉主任介绍,生活压力大、节奏快、工作繁重的人,以及年过40岁的人,应定期到正规医疗机构接受健康体检,常规检查项目包括肝肾功能、血糖、血脂、肿瘤标志物、胸片、甲状腺、颈部血管及心脏彩超等。对自己身体有较详细的了解,对于隐患早发现早干预,花钱少、防病效果好,能事半功倍。

管理好身心,定期体检,才能收获健康!防病胜于治病。