

警惕！

厨房里这些东西可能藏有致癌物

随着物质生活水平的不断提高,许多人开始加强健康管理。无论是在饮食,还是日常生活,都在逐步养成良好的习惯。但需要注意的是,有一些致癌物会隐藏在大家看不到的地方,例如厨房就潜伏着这样一些致命“杀手”。

菜板:黄曲霉素

如果切菜板不经常清洗,残留的食物残渣变质后,会在阴暗潮湿的环境中滋生黄曲霉菌,产生毒性极强的黄曲霉素,有可能诱发癌症。黄曲霉素,是一种毒性极强的剧毒物质,其毒性是砒霜的68倍,是我们所知的最强的生物致癌剂,1毫克就是致癌剂量。

化解方法:洗烫法和刮板浸盐法

洗烫法即用硬刷和清水刷洗菜板,再用沸水烫一下,放在阳光下晾晒。刮板浸盐法,是指每次使用菜板之后(特别是剁肉馅后),刮去表面的食物残渣、余汁,用清水刷洗,然后放入盐水(浓度15%左右)中浸泡2小时,再取出晾干。

专家不建议用清洁剂清洗菜板,因为清洁液会渗入砧板内,长此以往会导致砧板霉烂,食物在上面处理时反而容易二次污染。



冰箱:霉菌

许多人家的冰箱里都会塞得满满当当,一些剩菜剩饭不封上保鲜膜就放入冰箱后,不但会让口味发生变化,还会造成细菌感染。调查表明,在家庭中污染严重排行第二的就是冰箱。冰箱里不但容易滋生各种细菌,还会有霉菌扩散繁殖。霉菌是一级致癌物,如果冰箱不定期清理,霉菌就会生长繁殖,甚至进入冰箱中没有封存的食物内,威胁人体健康。

化解方法:每月清洁和消毒

建议每月对家中的冰箱进行一次清洁和消毒。给冰箱做清洁前,要先切断电源,然后将冰箱内的所有食物都取出。然后将冰箱内的搁架、果蔬盒等一一拿出,用洗洁精清洗干净后,放在一旁晾干。冷藏柜要选择自然解冻,而不是用尖锐的物品铲除柜内的冰块,更不要用热毛巾敷,因为这样容易导致冰箱故障。冰箱内部清洗完毕后,要将门敞开自然风干,然后再擦拭冰箱外部。有油渍或污垢的地方,可用牙刷蘸着洗洁精轻刷,再用软抹布擦干。冰箱背面通风栅要最后清洁,要先用软毛刷清理,再用干燥软布擦干。需要注意的是,冰箱门上的密封胶条是清洁死角,上面的微生物可达20多种,最好用酒精浸过的软布擦拭。

油壶:环氧丙醛

曾有检测发现,有油垢的油壶,里面的残油发生油脂氧化和酸败程度远高于新油壶,如果把新买来的油直接倒入这个“被污染”的油壶里,新油也变得“危险”了。更重要的是,它会产生很多可怕的致癌物质,比如分解物环氧丙醛等,食用后易中毒,出现急性呼吸、循环功能衰竭现象,也有致癌风险。

化解方法:常清洗

营养师建议,家用小油壶每周清洗一次。每次倒入小油壶的量够一周就行。这样可以保证尽量吃到新鲜食用油。此外,新旧油别混着吃,否则油壶里的那点油底子会成为一壶新油的氧化催化剂,加速变质。家里的油壶还应离灶台远点,尽量避免高温环境。

抽油烟机:巴豆醛

抽油烟机在厨房里,最主要的作用是把做饭时产生的油烟排出去,减少油烟对家里掌勺人身体的伤害。如果不常清洗,沉积了大量油污,不仅使排气不顺畅,而且酸败的油垢遇热挥发后,还可能产生致癌物质。如果这些气体不尽快排出室外,长期被人体吸收,对呼吸系统产生危害,有诱发肺癌的可能。

化解方法:炒完菜不要马上关掉油烟机

油烟机一般使用6个月后就需深度清洗;如果油烟较多,应缩短清洗周期。炒完菜不要马上关油烟机。油烟机排除废气也是需要时间的,炒完菜后,让油烟机继续运转3~5分钟,确保有害气体完全排出。

抠鼻子拔鼻毛很危险
谨慎操作!

不久前,外省一家医院门诊来了一位这样的患者,男性,45岁,主诉“鼻部疼痛两天”就诊。仔细询问病史,患者于两天前出现鼻部疼痛,开始只是手一碰就疼,后来慢慢发展到持续性疼痛,没有其他鼻塞、流脓涕及鼻出血等症状,也没有发热及头痛。再细询问得知他有挖鼻孔的习惯,自述前几天感觉鼻毛有点长担心影响形象,还自己拔过几次鼻毛。

当专家为他检查时发现,患者鼻前庭底有局限性隆起,皮肤充血,顶部未见脓点。口唇无红肿。球结膜无水肿,双下甲正常,双侧中鼻道未见新生物。最后给出的诊断是鼻疖。

很多人会觉得疖子是个很常见的病啊,身体任何部位的皮肤上都可能长疖子,为啥说得危言耸听的,小小一个疖子真的可能会危及生命吗?您还别不信,下面一起来看看这个看似简单但却隐藏危险的小毛病——鼻疖。

什么是鼻疖?

鼻疖是鼻前庭、鼻尖或鼻翼的毛囊、皮脂腺或汗腺的局限性化脓性炎症。

临床表现有哪些?

初期表现为鼻尖或一侧前鼻孔局部的红、肿、热、痛等化脓性炎症表现,随疾病的发展出现畏寒、发热、头痛及全身不适。病情严重可引起周围组织、眶内及颅内的感染,严重者或处理不当可危及生命。

常见的病因有哪些?

- 1.前鼻孔深部鼻毛上常附着有细菌,挖鼻、拔鼻毛、剧烈擤鼻或强烈摩擦鼻尖等不良习惯可引起局部皮肤损伤,使细菌乘虚而入引起化脓性感染。
- 2.鼻腔或鼻窦的化脓性炎症时,脓液反复刺激鼻前庭皮肤,使皮肤损伤导致感染。
- 3.劳累、上火、烟酒刺激等使机体免疫力下降时,易导致鼻前庭细菌感染,发生鼻疖肿。

患了鼻疖如何治疗?

- 1.局部治疗,要保持鼻部清洁,对于局部的结痂,用消毒棉签蘸3%双氧水清洗脓疱表面,然后涂上消炎软膏。
- 2.鼻疖脓肿形成时,会看到一个小黄白色的“脓点”,此时切忌不要直接用手挤压,应在碘伏棉签消毒后用无菌针头挑破脓点,将脓栓挤出,涂抹上抗生素软膏。
- 3.给予使用敏感的抗生素。疼痛剧烈者,可给予止痛药物。如有糖尿病,则要积极控制血糖。
- 4.如出现症状加重或严重头疼等,应及时就诊。
- 5.如并发海绵窦血栓性静脉炎,必须住院治疗,给予足量、有效的敏感抗生素。

如何预防?

平常生活要养成少挖鼻、不拔鼻毛、不用力擤鼻的良好习惯,局部切忌随意挤压、触摸。戒烟戒酒,避免辛辣刺激食物,多饮热水、饮食清淡、避免熬夜,注意休息。

据人民网

菜板:黄曲霉素

如果切菜板不经常清洗,残留的食物残渣变质后,会在阴暗潮湿的环境中滋生黄曲霉菌,产生毒性极强的黄曲霉素,有可能诱发癌症。

冰箱:霉菌

冰箱里容易滋生各种细菌,还有霉菌扩散繁殖。霉菌是一级致癌物,如果冰箱没有定期清理,霉菌就会生长繁殖,放在冰箱中没有封存的食物很容易进入霉菌,威胁人体的健康。

油壶:环氧丙醛

有油垢的油壶,里面的残油发生油脂氧化和酸败程度远高于新油壶。这种油壶会产生很多可怕的致癌物质,比如分解物环氧丙醛等。食用后易中毒,也有致癌风险。

抽油烟机:巴豆醛

抽油烟机如果不常清洗,沉积大量油污,不仅使排气不顺畅,而且酸败的油垢遇热挥发后,还可能产生巴豆醛等致癌物质。如果这些气体不尽快排出室外,长期被人体吸收,对呼吸系统产生危害,有诱发肺癌的可能。