

贪冰当心“脑结冰”

天气酷热难耐时,冰镇饮料、冰淇淋等成为人们消暑的佳品。而近日,上海一位女子在吃完冰淇淋后,突然前额剧烈疼痛,被诊断为“脑结冰”。

什么是“脑结冰”

解放军总医院第一医疗中心神经内科副主任医师李懋(mào)解释,“脑结冰”在医学领域的正式名称为“冰淇淋头痛”,也叫冷刺激性头痛。其发病机制主要是冷食快速刺激上颚和咽部黏膜,导致脑部血管瞬间收缩,紧接着发生血管反射性扩张。在这个过程中,血流的波动会刺激三叉神经。李懋介绍,三叉神经是头部重要的感觉神经,一旦受到刺激,就会引发前额或太阳穴部位刺痛、胀痛的症状。不仅如此,部分人还会伴有恶心、头晕等不适症状。

“在高温环境下,人体血管原本就处于扩张状态。这就好比一条原本就膨胀

的水管,突然遇冷,其反应会更加敏感。”李懋说,“脑结冰”反应在儿童以及偏头痛易感人群中较为常见。虽然“脑结冰”持续时间通常只有数秒至数分钟,但疼痛程度剧烈,且发作十分突然。

高温天气如何合理吃冰

李懋建议,热天吃冰要遵循“适量、缓慢、适时”的原则,以此避免对血管和消化系统造成过度刺激。

建议每次食用冰淇淋不超过100克,饮用冰镇饮料不超过200毫升。一次性大量摄入冷饮,易给身体增加过重的负担。“缓慢”进食同样重要。“在吃冰时,应小口慢咽,让冷饮在口腔中短暂停留。”李懋解释,这样做可以让冷饮在接触咽喉和胃肠黏膜之前,先适应口腔的温度,从而减轻对这些部位黏膜的刺激。

“适时”也不容忽视。要避免在空腹或剧烈运动后立即进食冷饮。空腹时,



胃肠较为敏感,突然受到冷饮刺激,容易诱发不适。而剧烈运动后,人体血液循环加快,胃肠血管处于扩张状态,此时胃肠对温度变化的调节能力较弱,立即食用冷饮,会让胃肠“难以招架”。运动后可先饮用常温淡盐水,补充身体流失的水分和电解质,休息10-15分钟后,再适量食用冷饮。此外,在选择冷饮时,李懋建议挑选低糖、低脂的产品,以减轻消化系统的负担。

对于老年人、儿童以及肠胃虚弱者,李懋提示,更要特别注意控制吃冰的频率和摄入量。“他们的身体相对较为脆弱,对冷刺激的耐受能力较差。”

据中国科普网

你的手机壳可能是“隐形毒源”

“手机壳选不对,等于手抓毒源”“手机壳需要达到食品级”……近日,“建议定期更换手机壳”话题引发热议。

前不久,浙江省市场监督管理局对随机抽取的20款手机壳监测,发现部分低价手机壳铅含量超出国家标准上限30倍。铅含量超标,不仅对人体细胞有害,还可能损坏骨骼,引发肾衰竭。

手机壳为何成“健康隐形杀手”

按照现行规定,手机壳属于“一般工业产品”,无须强制认证,仅需符合2019年中国通信工业协会发布并实施的团体标准T/CA105—2019《手机壳套通用技术要求》。

“手机壳散发出浓烈的塑料味,往往是有有害物质超标的信号。”天津大学研究员、中国材料研究学会常务副秘书长陈亚楠介绍说,手机壳行业准入门槛低,一些商家为压缩成本会采用医疗废料、电子垃圾等回收塑料,经过简单处理后注塑而成的手机壳,通常含有塑化剂、多环芳烃、重金属等有毒物质。其中,塑化剂可经皮肤、呼吸进入人体,长期接触或致儿童发育异常、成人疾病风险增加;多环芳烃强致癌,易在人体蓄积。

此外,在生产过程中,还有一些商家会使用廉价染色剂,致使手机壳重金属超标;工业胶水的使用,则会让手机壳甲醛、苯系物超标,有慢性中毒风险。人们日常“机不离手”,可能在不知不觉中损害了健康。

如何正确选择手机壳

“这需多方面考量。”陈亚楠强调,优先选购液态硅胶或热塑性聚氨酯橡胶(TPU)手机壳,这两种材料通常无异味,捏起来质地柔软且有韧性。如果手机壳有刺鼻异味、手感黏腻、容易掉色,并且边缘毛刺过多、按键卡顿等情况,大概率属于劣质手机壳,不宜购买。

此外,产品执行标准也很关键,优先选择有3C认证、执行国标《手机壳套通用技术要求》的产品,安全性有保障。正规手机壳通常会在包装上注明材质,如食品级硅胶等。而那些外观花哨、毛茸茸的便宜手机壳,往往藏有健康隐患。

陈亚楠建议,新手机壳使用前,可用清水冲洗并通风放置一周,能降低有害物质影响。当然,正规合格的手机壳使用久了,也可能会因为磨损、老化等原因导致有害物质释放。因此,定期更换手机壳很有必要。

据科普中国



不少人可能都有体会
刚买的手机壳有浓烈的塑料味
手机发热时,刺鼻的味道更明显
这很可能是
有毒有害物质超标的信号

家用制冰机该洗得洗

家用制冰机为我们在大热天带来了冰爽与便利,然而长期使用后,易滋生细菌、积存水垢,这不仅会降低制冰效率,还可能污染冰块。

如何判断制冰机是否需要清洗?拥有近300万粉丝的科普博主“机械科技”介绍,如果发现冰块出现浑浊、有斑点、附着水垢,或者冰块形状变得不规则,而且容易碎裂,甚至出现粘连的情况,这就说明制冰机需要清洗了。

异味也是一个重要信号。当制冰机本身或者冰块散发出异味,都表明制冰机内部卫生状况不佳,细菌滋生可能已经较为严重,需要及时清洗。

制冰效率的变化同样是提示清洗的一个关键。“要是制冰速度明显变慢,或者出冰量明显减少,这都意味着制冰机内部可能存在水垢等影响制冰的因素。”“机械

科技”表示。

另外,仔细观察制冰机的水箱、蒸发器等部门,如果能看到水垢、霉斑或者残渣,必须马上进行清洗。“机械科技”提示,即使没有出现上述这些明显的现象,为了保证制冰机正常运行和冰块质量,日常也建议1-2个月清洗一次。如果制冰机的使用频率较高或所在地区水质较硬,其清洗周期则需要缩短至2-3周一次。

博主“机械科技”建议,清洗家用制冰机可以分4步进行。

第一步是安全准备。在清洗之前,务必先切断制冰机的电源,将制冰机内剩余的冰块全部倒掉,取出冰篮、冰铲等可以拆卸的配件。

第二步是配件清洁。用温水冲洗取出的配件。如果遇到顽固污渍,可使用中性洗涤剂轻轻刷洗。不要使用强酸强碱

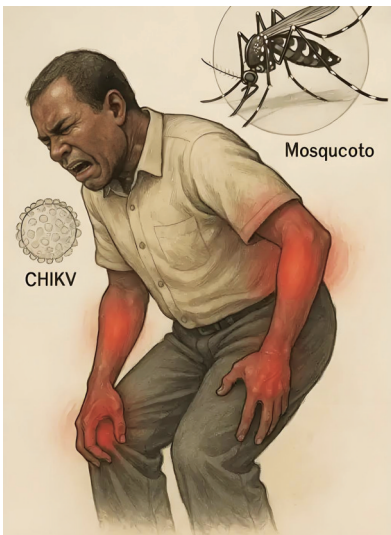
清洁剂,因为这些强腐蚀性的清洁剂可能会损坏制冰机的配件,影响其使用寿命。

第三步是内部清洁。对于带有自清洁功能的制冰机,按照说明书的指示操作即可。对于没有自清洁功能的制冰机,则需要将专用清洗剂或白醋按照一定比例兑水后倒入水箱。然后开机运行一个制冰周期,让清洗剂或白醋溶液在制冰机内部循环,充分清除水垢和细菌。完成这一过程后,用清水多次循环冲洗制冰机内部,确保没有清洗剂或白醋残留。

第四步是干燥检查。清洗完成后,要将制冰机的内外彻底擦干,特别是水箱和管道这些容易积水的部位,保持干燥的环境可以抑制细菌滋生。装回所有配件后,再次通电开机,检查制冰机是否能够正常运行,确保清洗工作没有对机器造成损坏。

据《科普时报》

痛到让人弯腰的“蚊子病”



近来,我国南方地区基孔肯雅热输入疫情持续扩散,广东省佛山市病例数已突破4000例。佛山市结合疫情防控形势启动突发公共卫生事件Ⅲ级响应。与此同时,世界卫生组织也提醒各国警惕疫情大规模暴发。一时间,公众从字面上记住了“基孔肯雅热”这一略显拗口的名词。

“基孔肯雅热是一种由基孔肯雅病毒引发的急性传染病。”江苏大学附属徐州医院急诊科主任王飞解释,该病毒于1952年首次在坦桑尼亚被发现,其名称源于非洲土语,意为“弯脊之痛”,形象描绘出患者因剧

烈关节疼痛而被迫弯腰背脊的典型症状。

作为一种蚊媒传染病,基孔肯雅热主要通过伊蚊和白纹伊蚊叮咬传播,原本多流行于东南亚、南亚和非洲地区。“国内暴发基孔肯雅热疫情并非偶然,输入性病例与本地蚊媒的‘相遇’是主要传播条件。”王飞说。

今年5月,国内首例境外输入基孔肯雅热病例出现在佛山顺德区,随后病毒借助当地广泛分布的白纹伊蚊,构建起“人-蚊-人”的传播链条。此时恰逢南方高温多雨,积水为蚊虫提供了大量孳生地,也进一步加速了疫情扩散。

基孔肯雅热病毒感染的潜伏期通常为3至7天,发病时以高热为主要症状,体温可达39℃以上,持续1至7天,还可能伴随头痛、恶心、呕吐、结膜炎、肌痛及面部浮肿,部分患者退烧后可能再次发热。多数患者发病后,躯干、四肢伸侧(伸展时向外的一面)、手掌和足底等部位会出现斑疹、丘疹或紫癜等皮疹,数天后消退并伴有轻微脱屑。“当然,剧烈疼痛才是基孔肯雅热最突出的特点。患者手腕和脚踝等小关节受压时会剧痛,严重时会展及肩、

膝等大关节。这种疼痛通常1至3周缓解,部分患者可持续数月。”解放军总医院海南医院急诊医学科主任孟庆义说,虽然大多数基孔肯雅热患者为轻症,但婴幼儿、老年人和慢性病患者可能出现脑炎、心肌炎等严重并发症。

目前,国内尚无针对基孔肯雅热的特效药和疫苗,治疗以退热、止痛等对症支持为主。因此,防蚊灭蚊、避免蚊虫叮咬是科学预防基孔肯雅热的关键。

专家建议,户外活动时,应尽可能穿浅色长袖衣裤,减少皮肤暴露面积,并在暴露的皮肤及衣物上喷涂有效驱蚊剂;居家时,应安装纱门纱窗阻断蚊虫进入,睡觉时使用蚊帐,适时使用蚊香、灭蚊拍、防蚊灯等工具杀灭成蚊;此外,要定期清理家中及周边各类积水,对于必需的储水容器,可加盖密封或投放安全的灭蚊幼缓释剂,从根本上破坏蚊虫孳生环境。

基孔肯雅热疫情警报已然拉响,但公众不必恐慌。“清理一盆积水、安装一面纱窗、使用一次驱蚊剂等日常之举,都可为我们的健康防线添砖加瓦。”王飞说。

据中国科普网