



提醒

## 这些职业谨防铅暴露

铅是主要以方铅矿和白铅矿的形式存在于自然环境中的有色重金属,对人体的几乎所有器官和系统均可产生不良影响。职业性铅中毒是我国常见的职业中毒之一。如何远离职业性铅暴露?哪些行业人群需要特别注意?

### 铅暴露对人体的危害

铅是一种重金属,具有稳定的物理和化学特性,被广泛应用于冶炼、铅酸蓄电池制造、颜料、油漆、玩具、某些传统化妆品和药品生产等领域。铅接触的主要途径是摄入和吸入,其次是皮肤接触。以烟雾或颗粒形式吸入是铅主要的职业暴露途径。

铅对公众健康最大的影响是导致儿童神经发育不良和成人心血管疾病。其他毒性作用还包括:胃肠道症状,如厌食、腹痛、恶心、呕吐、腹泻或便秘;神经学症状,如头痛、嗜睡、易怒、共济失调、强直阵挛性惊厥、角弓反张、脑水肿和颅内压升高;血液学症状,如贫血(可能伴有嗜碱性

点彩红细胞)、肝肾功能障碍。

### 如何预防职业性铅暴露?

对于职业性铅暴露,铅作业企业应采用新工艺,加强工作场所通风措施。每个物料转运点和烟尘漏泄处(如排铅口、放渣口等),均应设通风、除尘、除毒装置。配料和卸料处也应密闭、通风、除尘、排毒。工人要注意个人卫生,防止铅从呼吸道吸入;采取轮班作业模式,缩短劳动时间;工人上岗前、在岗期间和离岗时均要进行健康检查。

全民应增强铅暴露防范意识。谨慎使用含铅药物和化妆品,倡导避免使用含铅涂料和制品,选购符合国家或行业标准的电子产品及儿童玩具。

此外,《儿童高铅血症和铅中毒预防指南》建议,对生活或居住在高危地区的6岁以下儿童及其他高危人群应进行定期监测。高危地区、人群包括:居住在冶炼厂、蓄电池厂和其他铅作业工厂附近的;父母或同住者从事铅劳动作业的;同胞或伙伴已被明确诊断为儿童铅中毒的。

铅暴露管理最重要的是识别和消除暴露。依据暴露的情况和严重性,可以采取的管理措施包括胃肠去污、营养补充、促进铅从体内消除的螯合疗法。要注意,以上所有治疗方法必须到正规医疗机构诊断,并遵医嘱执行。切勿自行服药或处理,以免因延误致病情恶化。

(来源:广东省职业病防治院)



### 吃药到底该怎么喝水?

生病服药的时候,应该喝凉水还是热水?其实,服用用水也有讲究,水量多少、水温高低等,都可能影响药效。

**水量** 服用大部分片剂、颗粒剂时,可先喝一口水,让咽喉部湿润,然后再用150—200毫升的水送服。有些药物在服用时需要大量饮水,如磺胺类药物和左氧氟沙星、莫西沙星等抗菌药物。有些药物的起效方式较为特殊,服药时要少喝水。胃黏膜保护剂(如硫糖铝、氢氧化铝等)和止泻药物(如蒙脱石散等),都是通过覆盖消化道黏膜起到治疗效果,糖浆类止咳药物需要黏附在咽喉部发挥作用。患者在服用这些药物后应尽量不喝水,以免将黏附在相应部位的药物冲掉,影响疗效。

**水温** 水温对一些药物的药效发挥也有影响,通常用40—50℃的温开水送服为佳。如果水温过高,部分药物遇热后会发物理或化学反应,影响疗效。助消化药,如胃蛋白酶、淀粉酶等,受热后易凝固变性,无法发挥药效,故服药水温不宜过高。维生素类药物遇热不稳定,易发生化学变化而失去药效,服药水温不宜过高。需要注意的是,一些中药颗粒剂(如金钱草颗粒等)需要用80—100℃的水冲泡,以达到充分溶解药物的目的,但喝药时要等温度降到40—50℃时再服用。

(来源:健康中国)



## 春季困乏 试试这些花卉汤膳

想要摆脱“春困”、提高免疫,需要饮食、作息和运动联合治理,在饮食调理上,不妨试试“吃花”。广东春季多雨潮湿,温差大,多数岭南花种都有祛风除湿、清热解毒的功效,所以形成“借花以食补”的“吃花文化”。广州中医药大学第三附属医院推荐几款岭南常见的花,入馔可清热、利湿,有效缓解“春困”。

### 鸡蛋花

鸡蛋花甘、微苦,性凉,具有清热、利湿、解暑的功效。《岭南采药录》载其“治湿热下痢,里急后重。又能润肺解毒”。

**推荐食疗:**鸡蛋花陈皮饮

**食材:**鸡蛋花3克、陈皮2克、生姜2片。

**制作:**以上食材一同放入砂锅中,加清水大火煮沸后即可饮用。

**适宜人群:**湿热痰多,兼见口苦、苔黄腻、大便黏腻臭秽者。

### 菊花

菊花味辛、甘、苦,微寒,归肝、肺经。具有疏风清热,明目,解毒的功效。《神农本草经》云其“主风,头眩肿痛,目欲脱,泪出,皮肤死肌,恶风湿痹。久服,利血气,轻身,耐老延年”。

**推荐食疗:**菊花山楂降脂茶

**食材:**菊花15克、生山楂15克。

**制作:**二者用水煎或开水冲泡后即可代茶饮。

**适宜人群:**肥胖、血压偏高、血脂偏高人群。

### 木棉花

木棉花味甘、淡,性凉,归脾、大肠经。具有健脾祛湿、清热解毒、活血化瘀、行气止痛的功效。《本草纲目》称其“能行经络,达病所,又入血分及祛风杀虫”。

**推荐食疗:**木棉茯苓老鸭汤

**食材:**干木棉花10克、茯苓30克、鸭肉500克、葱15克、姜10克、盐少许。

**制作:**鸭肉洗净焯水滤干,汤锅加水足量,加入鸭肉、木棉花、茯苓、葱姜,大火烧开后转文火再炖2小时,出锅后加少许盐调味即可。

**适宜人群:**胃口差、大便溏泄、四肢沉重、舌苔白腻者。

### 霸王花

霸王花味甘、性凉,入肺经,具有利水祛湿、清心润肺、清热解暑、化痰止咳的功效。《岭南采药录》云其“止气痛,理痰火咳嗽,和猪肉煎汤服之”。

**推荐食疗:**霸王花排骨汤

**食材:**霸王花2朵,猪小排200克,甜玉米1根,胡萝卜1根,荸荠3颗,生姜3片,料酒、盐适量。

**制作:**排骨焯水后沥干,连同其它食材放入砂锅中,加入适量清水及料酒后大火煮沸,撇去浮沫,转小火煲2小时,加盐调味即可。

**适宜人群:**口干咽痒、咳嗽咳吐黄黏痰者。

### 玫瑰花

玫瑰味微苦、甘,性温,归肝、脾经。具有行气活血、疏肝解郁、调经止痛的功效。《本草正文》中道:“玫瑰花,清而不浊,和而不猛,柔肝醒胃,疏气活血,宣通窒滞而绝无辛温刚燥之弊,断推气分药之中,最有捷效而最驯良,芳香诸品,殆无其匹。”

**推荐食疗:**玫瑰茶

**食材:**玫瑰花15克、红枣5颗、冰糖或蜂蜜少量。

**制作:**将以上材料用沸水冲泡15分钟,即可代茶饮。

**适宜人群:**闷闷不乐、胁肋胀痛、面颊黄斑的女性。

**禁忌:**便秘、阴虚火旺者、胃寒易腹泻者、孕妇不宜食用。

(来源:广州中医药大学第三附属医院)



玫瑰花



鸡蛋花



木棉花



### 补钙会致肾结石吗?

肾结石是一种常见的肾疾病,主要表现为腰背钝痛、肾绞痛等症状,严重时可能引起感染、肾积水、尿毒症等并发症。很多人会疑惑:肾结石是钙太多引起的吗?高钙饮食会诱发、加重肾结石吗?湖北省中医院泌尿外科副主任医师郭凡表示,适当高钙饮食不但不会诱发结石,反而还能在一定程度上预防结石。

郭凡介绍,常见的肾结石是草酸钙结石,低钙饮食虽然可以降低尿钙的排泄,但可能会增加尿液草酸的排泄,增加草酸钙结石形成的风险,同时还易造成骨质疏松。正常钙质摄入、限制动物蛋白摄入及低钠饮食比低钙饮食能更好地预防草酸钙结石的形成与复发。正常范围或适当的高钙饮食对于预防含钙结石的复发有一定作用。

但需注意的是,郭凡强调,“过量补充钙剂会增加草酸钙结石形成的风险,因为多余的钙离子可能会与食物中的草酸结合形成不溶于水的草酸钙。因此,补钙适量是关键。”

郭凡提醒,避免肾结石的形成需要综合考虑多个因素,包括年龄、性别、遗传、生活和工作环境、饮食习惯、合并疾病等。保持健康的生活方式,适量摄入高钙食品,同时,避免不利因素,可以有效预防肾结石的发生。

(来源:央广网)