

扁桃体这么“作” 割掉了事靠谱吗?



扁桃体可以说是人身上最“作”的器官,没有之一。为什么?因为慢性扁桃体炎会导致咽干、异物感、发痒等。急性扁桃体炎可有咽痛、低热、疲劳、食欲欠佳等。化脓性扁桃体炎发病很急,全身发热、畏寒、食欲不振,体温可升至38℃~40℃,局部表现咽痛明显,甚至饮食、语言困难。因此,有人说切了就没事了。真的可以一切了事吗?那可不一定。扁桃体曾为我们抵御各种细菌立下过汗马功劳。

它曾是抵御细菌的“排头兵”

扁桃体真的什么作用都没有吗?不不不!六七岁之前,扁桃体可是帮大家抵抗各种细菌的第一道防线。

扁桃体作为咽喉部位的椭圆形腺体,分为左右两侧,是人体末梢免疫器官的一部分,对儿童有一定免疫功能。它能保护呼吸和消化道,避免细菌侵入,还能产生免疫抗体。当儿童10岁以后进入青春期,扁桃体会逐渐缩小,免疫功能逐渐下降,到成年后会失去免疫功能。扁桃体的防御功能就被骨髓、胸腺、免疫细胞等别的免疫器官取代。慢慢身体就不再依赖扁桃体,它就变成了可有可无的小透明了。

●扁桃体为啥总爱“搞事情”?
扁桃体为什么爱发炎?自从变成一个

“小透明”以后,扁桃体总想刷刷存在感,不能让大家忘记它、看不起它。扁桃体是和空气、水、病毒细菌接触最多的,所以当人们吃辣椒吃多了,扁桃体就会导致人体免疫力下降。当出现吃不好、睡不好、受凉等情况的时候,扁桃体的上皮防御机能就会减弱,腺体分泌机能降低,它就因此趁机感染发炎了。

●什么情况下需要手术切除扁桃体?

1. 扁桃体本身有恶变的可能性或者扁桃腺上长了肿瘤,需要将扁桃体摘除,送病理明确诊断。
2. 扁桃体经常发炎,每次都需要扎点滴消炎,如果每年超过四次,就可以将扁桃体切除,以免对其他的器官产生损害。
3. 扁桃体得了角化症或者有扁桃体白

喉形成,保守治疗效果不好,也可以切除。

4. 还有全身系统的疾病,比如心肌炎、肾炎、红斑狼疮或者其他免疫系统疾病,常常需要将扁桃体摘除,以免加重患者的病情,一定要根据实际情况决定是否需要切除扁桃体。

需要提醒的是,做完切除手术之后,在扁桃体窝内会形成一层伪膜,主要对创面起保护的作用。所以在进食的时候一定要小心,不能吃太硬的食物以免把伪膜刮破,导致扁桃体术后出血,有生命危险。

这些情况,别急着跟它“断舍离”

作为一个不太“尽责”的免疫器官,成人切除扁桃体一般对健康影响不大。但也有些情况,不宜切除扁桃体。

●年龄因素 五岁以下的儿童尽量不要切除扁桃体,因为扁桃体对幼儿具有重要的免疫功能,过早切除可能降低身体抵抗力。

●炎症 急性扁桃体炎消退不久,咽部及扁桃体充血显著。

●全身性疾病 如糖尿病、活动性肺结核、风湿性心脏病、肾炎、关节炎等病情尚未稳定,需暂缓手术。

●血液疾病 如白血病、血友病、再生障碍性贫血等,在一般情况下不宜手术。

●经期 妇女月经期需暂缓手术,一般安排在月经周期中部较为适当。

此外,要如何预防扁桃体发炎呢?日常生活中,我们要避免受凉,受凉会引起上呼吸道感染,进而引发炎症。此外,平时加强锻炼身体,避免过多接触辛辣刺激的食物,同时要多喝水多吃水果蔬菜。 据新华网

“夜猫子”患Ⅱ型糖尿病和心脏病风险更大

你是“早鸟”还是“夜猫子”?人类的活动模式和睡眠周期会影响患糖尿病和心脏病的风险。研究发现,唤醒/睡眠周期会导致代谢差异并改变人体对能量的偏好。那些熬夜的人利用脂肪获取能量的能力降低,这意味着脂肪可能会在体内积聚并增加患Ⅱ型糖尿病和心血管疾病的风险。

代谢差异与人们使用胰岛素促进细胞吸收葡萄糖的能力有关。与“夜猫子”相比,“早鸟”更多地依赖脂肪作为能量来源,并且在白天更活跃,有氧健身水平效果也更好。另一方面,“夜猫子”在休息和运动时消耗较少的脂肪来获取能量。

美国罗格斯大学研究人员根据参与者的“时间型”(在不同时间寻求活动和睡眠的自然倾向),将参与者分为两组(早期和晚期)。他们使用先进的成像技术来评估体重和身体成分,以及胰岛素敏感性和呼吸样本来测量脂肪和碳水化合物代谢。

研究发现,与“夜猫子”相比,“早鸟”在休息和运动时消耗更多的脂肪作为能量,“早鸟”对胰岛素也更敏感。另一方面,“夜猫子”具有胰岛素抵抗性,这意味着他们的身体需要更多的胰岛素来降低血糖水平,他们也更喜欢碳水化合物作为能量来源而不是脂肪。这种代谢发生差异的原因尚需进一步调查。

研究人员表示,“早鸟”和“夜猫子”之间脂肪代谢的差异表明,人体的昼夜节律会影响使用胰岛素的方式,从而对人体健康有重大影响。这一观察加深了对身体昼夜节律如何影响健康的理解。

研究还发现,与全天久坐不动的“夜猫子”相比,“早鸟”会更为活跃。 据科技日报

研究揭示 不存在“健康的肥胖”



重庆医科大学附属第一医院内分泌科李启富教授团队,基于基因分析探讨了脂肪含量与死亡风险的因果关系,研究表明对于全身脂肪含量偏少的人,存在“健康的瘦”和“不健康的瘦”;但对于脂肪含量过多的人而言,不存在“健康的肥胖”。相关研究成果发表于国际期刊《代谢》。

该研究基于英国生物库大样本队列,采用两种不同的方法评估全身脂肪含量及死亡风险的关系。研究人员首先联合全基因组关联研究、多基因风险评估及孟德尔随机化方法,分析脂肪含量与死亡风险的关系,结果显示脂肪含量和全因死亡之间具有线性因果关系,表现为脂肪含量每增加1kg/m²,死亡风险增加8%。随后研究者采用生物电阻抗测量脂肪含量,分析其与死亡风险的关系,结果显示脂肪含量与死亡风险呈非线性,即脂肪含量过多或过少,死亡风险均增高。

研究提示,传统的脂肪含量评估方法(生物电阻抗测量)可能受到混杂因素的影响。李启富团队进一步分析发现,生活方式是重要混杂因素,其严重影响了脂肪含量与死亡风险的关系,即在生活方式较为健康的人群中,脂肪含量与全因死亡的关系呈线性,即脂肪含量越多,死亡风险越高,而生活方式不健康的人群中,脂肪含量过多或过少均会增加死亡风险。 据人民网

(本版配图均来自网络)

年轻人不会得白内障?

千万别大意 这种病正在悄悄低龄化

在浙大四院眼科门诊,画家郭先生正在进行术后复查,这一次复查视力的结果,让郭先生及其家人十分满意。郭先生表示,自己看东西很久没有这么清晰了。这一切都要从两个月前说起……

彼时,郭先生发现自己的眼睛越来越看不清了,经浙大四院眼科诊断为白内障。“我才40岁出头,怎么就得白内障了呢?”郭先生疑惑地表示。

副主任医师胡益山介绍,白内障是眼睛内的晶状体老化的结果,实质是蛋

白质变性。如果把眼睛比作照相机,晶状体比作“镜头”,那么白内障就相当于“镜头”糊了,患者会出现视物模糊、视力下降等症状。引起白内障的原因有很多,其中最常见的是年龄增加、老化所致的老年性白内障,但像代谢异常、外伤、合并其他疾病、使用某些药物以及先天遗传等众多原因也都可以引起白内障。所以,白内障的发生是没有年龄限制的。

目前来说,没有药物或物理治疗能够有效明确有效延缓、逆转蛋白质变性的过

程,临床建议通过手术的方式为白内障患者更换“新镜头”,也就是大家有所耳闻的“人工晶体”。

胡益山说,除了60岁以上的老年群体是白内障高发人群外,近年来,青壮年人群确诊白内障的病例也越来越多。“现在大家都是手机族、低头族,眼睛整天处于手机辐射下。我们的晶体就像一个鸡蛋的蛋清,每天都在接受来自手机或外界环境的辐射,这个辐射引起蛋白质的变性,就会诱发白内障的发生。”胡益山说。

对于如何预防白内障,胡益山给出四点建议:第一是避免过度视疲劳;第二是户外活动时应戴墨镜防止太阳直射眼睛;第三是丰富营养膳食,多补充富含蛋白质、维生素A、维生素C的食物;第四是保持心情舒畅,提高机体抗病能力。除预防之外,一旦有视物模糊、眼睛疲劳、休息后仍长期没有好转迹象时,一定要尽早就医,寻求专业医生的帮助。

全媒体记者 柳青 通讯员 金星

膳食多样均衡做不到?

三个方法摆脱“知易行难”



居民膳食指南(2022)》,其规定的平衡膳食八大准则的第一大准则依旧是“食物多样,合理搭配”。强调“平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配”。如何做食物多样呢?似乎说起来很容易,实践起来很难。

●替换法

不妨每天或每周换一换食物种类,这样更有利于营养均衡。

比如我们可以把形形色色的蔬菜分成几大类:根块类,如藕、马铃薯;叶菜类,如菠菜、油菜、苋菜;芽菜类,如香椿芽、豆芽;鳞茎类,如大葱、洋葱等;瓜茄类,如西葫芦、南瓜、冬瓜等;还有鲜豆类等。

无论是在家烹饪还是在外就餐,尽可能选择多的蔬菜种类,来弥补不同品种蔬菜的营养缺陷,打破“木桶效应”,实现优势互补。

●搭配法

常见的食物搭配方法,包括动植物性食物搭配、粗细搭配等。

●动植物性食物搭配:也就是我们常说的“荤素搭配”,动物性食物与植物性食物混合搭配,既有菜又有肉。在改善食物色、香、味的同时,提供更多的营养素种类,如涮锅、宫保鸡丁等。

●粗细搭配:我们常吃的精白米面可能导致B族维生素缺乏,同时也缺少膳食纤维,不利于肠道蠕动。因此,在制作主食时,

大米和糙米、杂粮(如燕麦、小米、荞麦)以及杂豆(如红小豆、绿豆、芸豆等)组合。焖制米饭时可将红薯或马铃薯等切成块状或粒状混合焖制。

●少量法

你有没有类似的经历:看见美食时什么都想吃,结果“眼大肚小”还没怎么吃就饱了。在日常饮食时,为了尽可能保证食物多样性,要提醒自己有意地对每种食物都少量酌情食用。其实健康饮食的道理大家都多少知道一些,重点在于日常生活中多提醒自己,有意识地自律来规范自己的饮食习惯,这样会让健康体魄离我们更进一步。 据科普中国

遗失

- 俊丹贸易有限公司遗失以星综合航运(中国)有限公司海运提单一份,提单号:ZIMUNGB9838835,船名:TIANJIN,航次:45E,起运港:NINGBO,目的港:KINGSTON OF JAMAICA,集装箱号:TGHU5213006,声明作废。
- 义乌市顺华市政工程有限公司遗失义乌市上溪镇政府于2019年08月08日开具的浙江省行政事业单位(社会团体)资金往来结算票据一份,票据代码:42101,票据号码:1577289232,声明作废。
- 雅宁贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 龚望潮遗失建设工程规划许可证一本,编号:(2006)义规证字2652号,声明作废。

义乌数字电视 广电华数云宽带

服务热线:96371

以下彩票公告最终以彩票中心现场发布的为准

福彩七乐彩	
第2022111期 总销量6221752元	
中奖号码:基本号(●) 特别号(★)	
02	04 07 09 10 12 20 05
一等奖	2 1883830
二等奖	18 11135
三等奖	280 1431
四等奖	880 200
五等奖	7060 50
六等奖	13417 10
七等奖	76223 5

福彩3D	
第2022259期 中奖号码: 6 9 6	
奖等	浙江中奖注数(注) 每注金额(固定)(元)
直选	2032 1040
组选3	1193 346
组选6	0 173

福彩快乐8	
第2022259期 本期销售金额:80327026元	
中奖号码	
1	2 4 5
6	8 13 18
20	28 41 51
53	56 57 62
65	68 71 80

中国体育彩票浙江省2022年第22259期开奖公告	
开奖日期:2022年9月26日 本期全国销售金额:27560888元	
本期开奖号码:151068元	
本期开奖号码:02 04 09 15 17	
本期出球顺序:04 17 02 09 15	
本期中奖情况	
奖级	本地中奖注数(注) 单注奖金(元)
一等奖	6 5423
二等奖	351 50
三等奖	4786 5

分类信息

服务 85381058
热线 85381069

地址:义乌市融媒体中心一楼
服务大厅(江东路33号)

温馨提示:本栏目信息仅供参考
扫码即可办理

城区出租

城店路788号 电商 13516896836
城西厂仓一楼700㎡ 13705797920
尚经厂房一楼900㎡ 13906897435
后宅厂房一楼1000㎡ 15857977986
北苑4楼5楼各1530㎡ 13705792065
城店南路厂房出租 13806796876

义东出租

廿三里3800㎡厂房 13906896390

义西出租

上溪金塘路5层2200㎡ 15988505888
上溪厂房4000㎡出租 13705796879

东阳出租

东阳江北华店工业区新厂房
27000㎡可分割,杜先生 13906793916

版面中的房产面积均为建筑面积

上溪有新厂房,地下室及1-7层 共约3万㎡出租,13506899870

义亭镇前街72号,6间/7层有电梯可分租适合宾馆饭店电商13345930597

义乌数字电视 广电华数云宽带

服务热线:96371

中国体育彩票排列5第22259期开奖公告	
开奖日期:2022年11月25日,逾期作弃奖处理。本期信息若有误以公证数据为准。	
本期中奖情况	
一等奖	60 100000 6000000
二等奖	60 / / 6000000
三等奖	60 / / 6000000
四等奖	60 / / 6000000
五等奖	60 / / 6000000
六等奖	60 / / 6000000
七等奖	60 / / 6000000
八等奖	60 / / 6000000
九等奖	60 / / 6000000
合计	60 / / 6000000

中国体育彩票超级大乐透第22111期开奖公告	
开奖日期:2022年9月26日 本期全国销售金额:27560888元	
本期开奖号码:19 31 16 06 12 06 10	
本期开奖号码:06 12 16 19 31 06 10	
本期中奖情况	
奖级	中奖注数(注) 单注奖金(元) 应派奖金合计(元)
一等奖	3 10000000 30000000
二等奖	81 165393 13396833
三等奖	26 132314 3440164
四等奖	186 10000 1860000
五等奖	717 3000 2151000
六等奖	16124 300 4837200
七等奖	19997 200 3999400
八等奖	41998 100 4199800
九等奖	629702 15 9445530
合计	6422633 5 32113165

义乌市城市环境空气质量日报

(2022)第269期
义乌市生态环境监测站 9月26日

站点名称	空气污染指数AQI	空气质量级别	空气质量状况	首要污染物
江东	60	II	良	臭氧
北苑	65	II	良	臭氧

简要说明:当日我市城区空气质量状况为良,空气污染指数AQI为63,首要污染物为臭氧,空气质量可以接受,但某些污染物可能对极少数异常敏感人群健康有较弱影响。