

喝碳酸饮料有哪些危害？



碳酸饮料的主要成分是水、糖类和二氧化碳，不少人觉得碳酸饮料会导致骨骼问题，其实碳酸饮料对骨骼的影响并不是最直接最重要的，如果连喝一个月碳酸饮料，你的身体可能

有什么变化呢？

1、导致蛀牙
碳酸饮料对牙齿的伤害比普通饮料更大，因为碳酸饮料呈酸性，会对牙齿产生脱矿作用，会腐蚀表层的牙釉

质，会让牙齿变得越来越敏感。而且碳酸饮料中的糖分很高，残留在牙齿的缝隙里容易导致蛀牙。

2、造成发胖
碳酸饮料的糖分含量惊人，长期饮用碳酸饮料摄入的糖分过多，从而导致身体容易发胖。

3、糖尿病几率升高
体内如果长期摄入过多的糖分，会对胰腺造成过大的压力，如果胰腺功能被破坏，患糖尿病的几率会直线上升。

4、伤胃影响消化
碳酸饮料中大量的二氧化碳会抑制人体内的有益菌，对消化系统有破坏的作用。如果有喝碳酸饮料的习惯，容易出现腹胀的现象，影响食欲，甚至造成肠胃功能紊乱，引发胃肠疾病。

5、加速衰老
碳酸饮料中糖分含量高，直接导致血糖升高，而血糖与身体的蛋白质结合，使组织结构失去弹性，变得脆弱。在肌肤上，就会表现在真皮层上，从而形成各种肌老化状况，如皱纹、肌肤失去弹性，下垂等。

6、骨质密度降低

碳酸饮料中含有的酸味剂——磷酸，它会改变人体的钙、磷比例，大量摄入富含磷酸的碳酸饮料后，会影响钙质的吸收，从而促使骨质疏松更快到来。

这几类人最好别喝碳酸饮料
1、心血管病患者。患有高血压和心脏病等疾病的人群最好别喝碳酸饮料，高糖分和刺激的口感会给血管带来更大的负担。

2、缺钙人群。碳酸会导致钙质流失，对于钙需求高的人群如长身体的青少年、孕妇等，不宜喝碳酸饮料的。

3、孕妇。碳酸饮料里面含有色素、防腐剂、过量的糖分，容易造成孕妇的血糖过高，另外还会加重孕妇体内的钙流失，不利于胎儿的发育。

4、糖尿病人。碳酸饮料糖分非常高，对糖尿病患者高糖饮料是绝对不能喝的，否则将会加重病情。

5、绝经期妇女。绝经期女性卵巢功能衰退，还有雌激素分泌不足的问题，很容易导致骨质疏松，如果常喝碳酸饮料则会加速骨质疏松的病情。



如东县人民医院

消化内科

如东县人民医院消化内科始建于1985年，是南通市临床重点建设专科。该科正常开展无痛胃镜、结肠镜、内镜下治疗消化道息肉和良性狭窄、重症胰腺炎、逆行胰胆管造影、B超引导下无水酒精注射治疗肝癌、食管静脉曲张破裂出血套扎术等，成功抢救消化道大出血、肝性脑病、自发性细菌性腹膜炎、化脓性胆管炎、胆汁淤积性肝硬化、重症急性胰腺炎、糖尿病酮症酸中毒、农药中毒等患者，在POMEN'S综合症、腺垂体功能不全、自身免疫性肝炎、白塞氏病相关的食管病变、慢性胰腺炎、中毒性巨结肠炎、夹层动脉瘤破裂、急性和延迟性肠疝、胰腺血管活性肠肽瘤等消化道疑难疾病的诊断治疗方面积累了一定的经验。

咨询电话:84118053

联系人:许卫兵

县中医院

特异免疫治疗过敏性鼻炎

过敏性鼻炎是一种常见的鼻部过敏性疾病。我国过敏性鼻炎的发病率为:6.32%。过敏性鼻炎又称作“变应性鼻炎”，是受外界环境因素如尘螨、花粉等刺激而导致免疫系统的失衡，引发鼻痒、鼻塞、流清水样涕和打喷嚏等症状，严重影响人们的学习、工作和生活。如果不及治疗，大约30%的过敏性鼻炎会逐渐发展为支气管哮喘。过敏性鼻炎是哮喘发生的一个重要危险因素。

县中医院采用皮肤点刺测试可以准确查找过敏原(皮肤点刺测试:将少量不同的过敏原刺入皮肤表层,如患者对某种过敏原有反应,就会暂时性出现红肿块,随后慢慢消失,最后根据过敏原反应峰的大小,便可知道过敏原及其严重程度。测试前必须停止抗过敏药3天以免影响结果)。

找到过敏原后采用标准化特异性免疫治疗(脱敏治疗),特异性免疫治疗和疫苗的作用机制较相似,它是提取过敏原中的致敏蛋白,以小剂量注射给患者,后一步一步增加剂量,直到一个患者可以耐受的最佳程度。在治疗过程中,患者的机体逐渐适应注射进体内的致敏蛋白,当再次遇到这种致敏物质时,身体就不会再产生过敏反应。

特异免疫治疗在北京、上海等大医院被运用多年,并有成熟的研究证明它对变应性鼻炎和哮喘有明显甚至治愈的疗效,是世界卫生组织唯一认可的改变过敏机制的对因治疗。

咨询电话:0513-84119651

遗失启事

朱国民遗失车牌号为苏F8DL78的商业险保单(PDAA20203206000025809)一份,声明作废。
秦彪遗失石屏机968营运证,营运证号码:苏SJ(2018)06002478,声明作废。

健康饮水小常识

少量多次饮水。水是生命之源,人体的每一个细胞都需要水分来维持。《中国居民膳食指南》建议健康成人饮水量为每日1500—1700毫升,不喝水或者水分摄入过少,容易造成血液粘稠,诱发心梗。对于心脏功能不健全的患者,又急又快的喝水方式容易增加心脏负担,加剧病情。因此,大家在生活中可以养成少量多次饮水的习惯,保持水分的正常摄入,不要等渴了再喝。心脏病患者需要和医生沟通,制定合适的饮水量,在生活中严格限盐、限水,这样可以起到预防心绞痛、心梗等疾病的作用。

小口慢速喝水。洗完澡或者运动过后,失水速度过快,需要小口慢速地补充水分。在大量出汗后身体还会随之丢失一部分盐分,可以适当饮用一些淡盐水或者运动型饮料。

饭前半小时一杯水。饭前半小时喝适量的水能够有效控制进食量,促进新陈代谢,预防便秘问题,促进肠胃消化。



网格驿站打通服务群众“最后一米”

(上接第二版)“姐妹微家”,是大豫镇探索“网格+”模式,多元推进基层社会治理的创新之举。在“党建+网格”“警网融合”的基础上,今年,大豫镇创新探索出“网格+有事好商量”“网格+反诈”“网格+消防”等多元融合模式,将网格服务驿站与党小组活动点、有事好商量协商议事点、新时代文明实践点、关爱工作室、立法意见收集点、家庭普法站、妇女之家、微型消防站等有机融合,实现一个阵地、多种功能的“一体化”融合发展。

“一张桌子、几条板凳,大家坐下来就把事情议了。”丁家店村板凳宣讲队成员陆惠周说,他们在板凳宣讲的基础上,现在延伸到“板凳议事”“板凳调解”,走出传统严肃的会议室、调解室,这种接地气的方式更受百姓欢迎。更为关键的事,党员和群众在网格治理中形成了良性互动,特别是网格议事、网格调解充分发挥作用,以徐征村、大豫社区、丁家店村等村居为典型的网格“微自治”也初显成效。

在大豫,网格服务驿站正逐渐成为村民们网格议事、矛盾调解的主阵地。

效能提升,穿好镇域治理“保障线”

“222复线户徐征村,生态环境攻坚整治、农村改厕、东湖皇菊深加工基地建设……”在徐征村村部的一块白板上,详细记载着村里“有事好商量”协商议事取得的各项成果。

近年来,大豫镇以网格服务驿站建设为突破口,围绕提升为民服务能力,提高服务效能,不断提升镇域治理能力和水平。今年5月,按照省市县基层整合审批服务执法力量和乡镇机构改革要求,大豫镇内设机构优化调整为“一办七局一中心”。为民服务中心实现“一扇门”办所有事,让群众最多跑一次;镇域治理现代化指挥中心(网格化服务管理中心)则让数据多跑路,实现社会治理“一平台”。

5月30日清晨,伯安村网格员在巡查时发现某户人家聚集大量村民,并有某公司在场宣传销

售净水器,网格员立即通过“网格通APP”将相关情况上报镇指挥中心。中心根据研判研判该销售行为可能会导致村民财产损失,立即派单指挥民警、工商、村干部、网格员第一时间到现场进行劝离并及时处置,确保了村民财产安全。“一体联管、一门共管、一网统管”的镇域治理现代化指挥平台,为大豫镇现代化社会治理提供了有力保障。

大豫镇还加强网格员队伍建设,围绕全要素网格的要求,对全镇276个专兼职网格员开展相关业务知识培训,培训内容包括“网格通APP”的使用、便民服务清单、网络安全巡查、矛盾纠纷调解、司法行政工作等。下一步,该镇还将把镇机关干部挂钩联系网格,让党员干部直接到网格服务群众、解决问题。

“如今,网格已经成为基层社会治理的最小单元,大豫镇将以建设网格服务驿站为抓手,不断完善和创新社会治理体系,把它打造成大豫镇的一张亮丽名片。”大豫镇党委书记杨海军说。



文明出行 礼让三先

一起共建美好家园
Create civilized city
Building a harmonious society

美丽家园
Beautiful home

如东县融媒体中心 宣



如东申丞护理院 养老 康复 好去处

如东申丞护理院 医疗康复护理
电话: 0513-69915100