

燃气灶致癌!

斯坦福研究:在家做一顿饭,等于吸20分钟汽车尾气

刘女士今年30岁,平常在家里照顾小孩,有时候忙起来碗都没空洗。前阵子她在网上看到文章说吃完的碗没有及时洗有很大危害,时间长了甚至会诱发癌症。这给她吓得够呛,但自己有时候的确腾不开手来。

当天晚上她就跟老公商量买个洗碗机,但他觉得刘女士有点危言耸听了,不同意买,俩人为此还吵了一架。

洗碗这件事,真的有这么大的健康风险吗?

一、洗碗,真别再瞎洗了!

近年来癌症的发病率越来越高,我国2022年新发癌症约482万例,而癌症的发生与日常的一些细节离不开关系。不良的洗碗习惯与癌症发生有直接相关性,这几个习惯你有没有在做?

1、碗碟摆着放

有学者曾对此专门进行过实验,分别在餐具上涂抹上无菌肉汤,一组将餐具清洗后摆起来储存,另外一组立在置物架上通风储存。三天后测量发现立着的餐具

菌落总数为8000cfu/套,符合我国的卫生标准,摆着的菌落总数达到了56000cfu/套,是立着放的70倍。

因为我们洗干净的碗上面不可避免会有一些食物残渣,而这些残渣摆在一起会成为细菌的温床,再加上洗干净的碗上面有残余水分,摆在一起更会促进细菌生长。

不要小看这些细菌,对于本身免疫力比较差的人群来说,使用了这种餐具可能会出现腹痛腹泻、恶心呕吐等急性肠胃炎症状。

所以建议生活中洗完碗后将碗碟立在通风的地方,这样可减少细菌滋生和水分残留。

2、不等晾干

相信这是不少人的日常做法,洗完碗之后不晾干就收起来了。殊不知潮湿的环境会成为细菌、霉菌的温床,尤其是一些木制的筷子会更危险。在洗完碗之后一定要将碗筷擦干,或是将其晾在通风处,等彻底干了之后再收进橱柜。

3、泡热水杀毒

有些家庭平常洗碗不用洗洁

精,都是用热水泡来“消毒杀菌”。实际上,泡热水≠消毒,不仅不能杀菌也不能洗掉碗筷上的油脂。厨房里常见的沙门氏菌、李斯特菌等均有较强的耐热能力,洗碗的热水根本杀不死。

建议洗碗要用合格的洗洁精,以温热的水配以专门的清洁工具进行清洗,之后多冲洗几遍即可。

4、洗洁精挤碗里

洗洁精不稀释直接挤到碗里,会让局部浓度变高,难以冲洗干净,且容易腐蚀餐具表面。洗洁精一定要稀释后使用,可以兑水或是换成泡沫瓶,每次的用量不需要过多,1~2滴就够了。

5、洗碗布长期不换

我国疾控中心的研究人员曾对北京地区一些家庭的洗碗布进行了调查,结果发现每平方厘米洗碗布的细菌数为150~17.76亿个,这个数量的菌落比马桶圈的还要多!是当之无愧的“细菌之王”。洗碗布一定要定期更换,且最好专布专用,不要一布多用擦整个厨房。

看到这里也别过于害怕,洗碗本身不会直接诱发癌症。但这些不良的习惯会让身体摄入一些有害的物质,时间长了可能会导致健康危机,所以还是要及时改掉上述的这些习惯。

二、藏在厨房里的一个致癌风险,千万警惕!

除了洗碗外,厨房内还有一个很容易被人们忽略的健康危机,它是真的会诱发癌症!

斯坦福大学的研究人员3月在《危险材料杂志》上发表了一项研究,研究人员对87户家庭燃气灶在不同火力下的苯排放量,之后将得到的数据与美国住房数据结合,并进行实地对比。

结果发现,通风差+高频使用的家庭苯浓度严重超标,超过了当地规定的8小时非致癌效应参考暴露限值1ppbv,最高的甚至达到了1.7~3.35ppbv。

在烹饪1~2小时后,苯会在客厅和卧室开始扩散,其中卧室的苯浓度最高可达到3.30ppbv。长期暴露于这种环境下,会导致癌症的发生风险显著增加。

其中儿童受到的影响更大,他

们因接触燃气灶而患癌的风险是成年人的1.85倍,尤其是一些住在狭小公寓的儿童,罹患白血病的风险会显著增加。

早在2023年斯坦福在《环境科学与技术》期刊上发过相似研究,研究指出燃气灶在燃烧过程中会释放多种有害气体,其中包括苯、二氧化氮等致癌物。

在使用燃气灶做饭时,排放的苯浓度甚至超过了二手烟的水平,且空气的苯在几小时后依旧存在。

简单来说,在厨房烹饪了一顿丰盛的晚餐,相当于晚高峰时在马路边吸了20分钟的汽车尾气。

燃气灶将成“众矢之的”?到底还能不能用?

其实也不必将燃气灶一棒子打死,日常多通风可很大程度减少暴露于有害物质里。烹饪时最好关上卧室和厨房的门,物理上阻隔有害物质流通,同时打开厨房的窗户以及抽油烟机,对降低空气内有害物质有显著作用。

厨房真是个危险重重的地方,但也并非不可规避,做好上文提到的细节,即可很大程度预防给健康带来负面影响。

守护长辈的吞咽安全: 应对老年人吞咽障碍,我们可以做什么

今天,让我们从“吞咽”这件“小事”入手,了解其背后的风险,学习科学的照护方法,用专业的知识与细致的关爱,共同守护长辈们“食之无忧”的幸福晚年。

首先,要评判他到底有没有潜在的吸入风险。评判之后,如果确实存在吞咽障碍,就要评估患者到底是吃哪种食物容易出现吞咽困难,根据评估结果来改变食物的软硬度。

比如衰弱的老人,骨骼肌的力量肯定是减弱的。而口腔的肌肉,包括咽部的肌肉都属于骨骼肌。所以,当老人衰弱的时候,就容易出现吞咽困难,比如咀嚼没有力量,甚至他都没有力量把食物送到咽部,所以我们希望把食物做得稍微软一点。

比如有的老人因为神经系统发生退行性改变,而咽部的吞咽速度很快,老人来不及去调整,所以喝水、吃流食容易呛咳。但吃一些比较硬的食物、固体的时候,要嚼一嚼才能咽进去,进食速度肯定是放慢的,吞咽速度减慢,就不容易发生呛咳。

比如我们发现老人,喝水的时候出现吞咽困难,但是他要是喝藕粉,调成糊状,他就不会出现吞咽困难,我们就知道,均一的食物不容易出现吞咽困难。还有比如老吃这种稠的东西,老人是没有什么营养的,比如把家里的鱼、肉都剁成那种碎碎的,调和一下,这样的话就是食物成团,一小口、一小口的就容易吞咽。所以我们还从食物的稠度、软硬度,再去给他进行调整。

再有一个,我们还要去查其他原因,比如牙齿的问题。牙齿残缺、切割变差,或者是牙周炎,一咬东西就会疼,其实都是要评估

的,根据情况进行治疗和修复。

同时针对不同的原因,我们也可以做一些训练。

比如吃东西的时候,尽量专心致志,或者吃东西时低头。一低头的时候,整个颈部的力量就会增加,这样就能增加吞咽食物的力量。

比如一侧的肢体不灵活的时候,把头转向患侧的肢体,把健侧的吞咽暴露出来,这样吞咽的面积会增加,力量也会增加。

还有比如卧床的老人,平躺着进食的过程中,容易呛,针对长期卧床的患者,所以我们希望他进食时能有一个角度。

如果确实这个角度达不到的话,可以拿一条毛巾卷起来,把颈部垫起来,确保咽部和食道在同一个水平,这个时候能减少呛咳的问题。

平时还可以做一些吹气动作的训练,练习咽部、咀嚼肌的力量,包括舌肌的力量。我们处于年轻、健康状态的时候,食物在口腔里头就是一个自然而然咀嚼搅拌的过程,然后就咽进去了,都不会想到它是一个很复杂的过程。其实这个地方,差不多有上百种肌肉在协调运作,才能够把这一口食物送到食管当中去。所以这是一个很精密的过程。

还有一些老年人患有阿尔茨海默病,老人有认知障碍问题的时候,我们可能也得去留意,他放到嘴里的食物有没有咽下去,这个时候需要家属细心的照护。

在专业方面,要去做训练的话,除了老年科医生要掌握以外,有一些特别严重的,我们希望康复科来帮助指导。营养方面,老年科虽然也应该掌握老人应该怎么来进行营养均衡,但同时对于一些复

杂的,我们也希望比如营养科来帮助。

作为一个老年医学工作者,其

实给老年人看病,掌握的知识应该全面。另外其实应该是跨专业的这样一个团队在工作,因为老人会

出现很多方面的问题,发现他的问题,大家集体再给他制订一个方案,可能就会更有效。

应对方法
改变食物的软硬度

应对方法
专心吃饭 并调整进食姿势

应对方法
修复残缺牙齿 治疗牙周炎症