

“准妈妈”当中 10人有2人血铅偏高

汽车尾气、装修、化妆品是最大危害;铅超标可能遗传给孩子造成多动症

“宝宝血铅超标,其实根在孕妇,因为南京市孕龄妇女在重金属元素检测中,血铅偏高的达到18%左右。”南京市妇幼保健院营养科戴咏梅营养师介绍,“准妈妈”铅超标很有可能会遗传给孩子,南医大营养与食品卫生系2006年监测南京市学龄儿童的高铅血症大约22%,高铅血症会造成孩子多动、注意力不集中。

血铅偏高增加流产几率

计划中的宝宝健康和妈妈血液中的铅含量密切相关,一旦进入孕期,母体内的血铅能够很容易地通过胎盘进入胎儿血液中。那么,血铅偏高者会有哪些表现?专家说,对于成年人来说,如果血铅偏高,会出现头痛、烦躁、失眠、眩晕、腹痛、恶心、呕吐等症状;也有报道认为,相当一部分女性不明原因的不孕可能是铅超标所致,血铅超标还会增加流产、早产、胎膜早破、死胎的可能性。

对于儿童来说,血铅偏高的危害更大,铅中毒被视为当今儿童智能发育的“第一杀手”,铅超标会使儿童出现多动、注

意力不集中、行为冲动、智商下降、语言功能发育迟缓等。还有资料显示,血铅每升高100微克/升,儿童智商将下降6~8分,身高将少长1.3厘米。

计划怀孕前最好检查血铅

戴咏梅说,对于育龄女性而言,将铅清出身体是关系到个人和孩子健康的大事。“孕前查铅,预防孕妇铅污染,更要预防胎儿铅污染,如果有怀孕计划,最好在怀孕的前三个月来查血铅水平,未超标的要防超标,已超标的要及时通过改变生活方式和饮食调整治疗,等血铅回到安全水平后再要孩子。不要光注意补钙了。”



汽车尾气、装修和化妆品

铅通过三种途径进入人体:消化道、呼吸道、皮肤。

汽车尾气:这是铅污染的最大元凶,尾气排出的铅广泛分布在大气和土壤中。

家庭装修:粉刷墙面和家具的颜料、油漆含铅量很大。铸铁的自来水管、PVC水管等物品中,都含有不同程度的铅。

饮食:松花蛋、爆米花(不包括微波炉制作的)等都含有铅,某些铁皮罐头由于焊接的原因

会有部分铅渗入食物。

化妆品:因为铅的化合物能使颜色更持久,被广泛应用于口红、指甲油、眼影、粉饼、染发剂中,通过皮肤进入人体。

另外,居住地在闹市区、靠近化工厂炼油厂等地区,会造成一定程度的血铅升高;经常接触油墨印刷品的人,血铅有可能升高;在美容、冶金、蓄电池、陶瓷、油漆、石油等行业工作的女性,也是血铅容易超标的人群。



多吃海带、大蒜和洋葱

居住:购买远离交通要道的楼盘,尽量不要临路而居,远离车多之处。

装修:尽量少用油漆涂料,必需的话,尽量选用高品质产品。

生活:不用彩釉餐具,勤洗手,尽量减少染发。尤其要注意的是,铸铁的自来水管、PVC水管等物品中,都含有不同程度的铅,清晨使用自来水时,要先放3—5分钟,冲去水管中的铅。

饮食:蔬菜水果尽量多冲洗,能削皮就削皮;多吃酸性食物,鱼、肉、蛋、禽及富含维生素C的蔬菜和水果,如油菜、卷心

菜、苦瓜、猕猴桃、枣等可促进排铅。不吃或少吃高铅的食品,如松花蛋、老式爆米花,少喝易拉罐饮料。多吃奶制品等富含钙物质,多吃瘦肉、黑芝麻等富含铁食物,多吃肉类、海产品、坚果、粗粮等富含锌食物。

另外,海带中的碘质和海藻酸能促进铅的排出;大蒜和洋葱头中的硫化物能化解铅的毒性作用,它们都堪称驱铅食品。绿茶中含有茶多酚,可以促进有毒物质包括铅的排出。

通讯员 孔晓明
快报记者 刘峻 张星

[梅雨与健康]

黄梅天少吃西瓜黄瓜香瓜

快报讯(通讯员 杜思 记者 张星)黄梅天空气中湿气较重,人容易出现食欲减退、困倦乏力等不适症状,特别是本身脾虚的患者,消化系统症状会加重。中大医院中医内科朱欣伏医生介绍,在梅雨季节要特别注意健脾化湿,目前西瓜、香瓜都大量上市,但西瓜、香瓜、梨、黄瓜都是驻湿的瓜果,容易造成体内湿气淤积,加重湿热带状。

医生说,黄梅天要特别注意儿童的饮食调理,儿童更要少吃或不吃驻湿瓜果,特别是一些冰镇西瓜、饮料冷饮等,而且还要避免食用肥甘食物,如甜点、油炸、大荤类食品。啤酒也易驻湿,在梅雨天要少喝。多喝薏米仁粥、赤豆粥,有利于健脾除湿。工作和居住环境经常通风,保持干燥,洗澡的时候要保持皮肤的干燥和清洁,预防癣病的发生。

天气突转凉偏头痛易发作

快报讯(通讯员 杜思 记者 张星)刚入梅的这两天,南京天气转凉,偏头痛的患者明显增多。中大医院神经内科主治医师施咏梅介绍,这两天每天都要接诊三四名偏头痛的患者,比前段时间增加了一倍,且以中年女性为主。这些患者来就诊时主要表现为阵发性头痛,严重者甚至伴有呕吐等消化道症状。

确实是一个诱发因素。这是由于冷空气的刺激引起血管痉挛,而导致头痛的发作。患有偏头痛的女性要特别留心天气预报,在天气变化的前期要注意保暖,饮食上要吃些温热暖性的食品,也可在医生的指导下服用些预防性药物。

医生介绍,偏头痛的具体原因不明,但是天气变化

此外,女性在月经前期也易出现头痛症状,这段时间要忌吃刺激性食品,避免过度劳累,精神过度紧张。

健康短消息

兔唇儿童有免费手术机会

快报讯(通讯员 刘丹 记者 刘峻)“凡是家庭贫困、经济收入较低的唇裂、腭裂、唇腭裂的患儿,符合手术条件的,可以到南京市儿童医院进行免费诊治。”南京市儿童医院烧伤整形外科主任沈卫民主任向记者介绍。

据了解,美国微笑列车基金会经过对南京市儿童医院烧伤整形外科技术实力进行评估,最终敲定南京儿童医院为微笑列车定点医院之一。全国各地符合条件的唇腭裂患儿都可以前来免费就诊。

生活直通车

搬家服务



搬家服务

喜顺 83433888 厢,人多,厂,优惠
喜临门好,半价。85436939 厢
喜顺 84461508、厢 86665655 优
金福 栖霞、下关。85512201 厢
喜顺 86032988 厢、51549888 优
喜顺 86475563 免楼层、厢、移机。86270339

喜顺搬家

86400888,86411888

喜顺 厢,免楼层。81746888
喜临门 厢,8.8元/车。85500246
双喜家、琴、移空调。52441234
喜顺 免楼层、人多。86278226
喜庆搬家厂半价。85329990 移空调
八喜人多。86270339 厢
双喜好、专业。84235348 厢
喜顺 搬家、免楼层。86279827
双喜家、琴、长途。85981758 优
喜庆 半价。85384326 厢
双喜家 28起,移空调。66896955

喜顺 厢、货运,6.6/元。85632123
喜临门 厢。85331784 移空调
市区,包满意。83052206

福临门搬家厂移空调

84230982

双喜 搬家、移机、厢。84230972
双喜专业家、厂、货运。84234816
城东 厢。84436548
金福 家、厂、大型起重、长途。85692283
喜顺 免楼层、厂。86279888 厢

喜顺搬家

83434208

富贵 半价。52611082 厢
双喜家、长途短。66702656 厢
双喜 搬家、专业长途。86660173 厢
喜顺 免楼层。86612038 厢
喜顺 免楼层。86293977 厢

喜顺搬家免层

81552888 厢

喜顺 搬家、服务好 86475402
喜顺专业搬家搬琴
86455277

八喜 86276085 厢、移空调、优惠
喜庆 厢, 半价, 全市连锁。
86653506
喜顺家。52615226
欣盛家,特价。86551061
喜顺 厢, 半价。52622772、
86608954
喜临门 搬家、厂、移空调。
84234806
富贵 厢,84820375 优。
喜临门家、厂、货、5、厢。
84864645

红牛搬家车人多

84499558

迈泉桥 厢。85336426
迈尧 厢。85335107
迈泉桥 厢。85330301 低、好
喜临门 搬家、箱,优。68837552
惠好 5米、厂、家,长途。
52646315

双喜 搬家长途 86555936 厢
喜临门 半价,搬,好。84233534
双喜家、起重。68625408 江宁
富贵 半价,厢。52635440
下关 搬家。58811712
福顺 专业搬家。83419602 移空调

白房搬家·省青年文明号

84619699 移空调

宏运 加长,家,长途。52607572
秦淮 家、厂、加长。52646509 优
下关 搬家。58826201
福临门 厢。85335208 特低
下关 家。58817553
迈尧 厢。85300006
福临门 厂、家。85500870
双喜搬家,单位,优。52412282
江宁 搬家、厂、货、琴。
51193221
惠好家、加长,5.2米。
52265600
大发5米,厂、家、琴。52413715
苏宁家、厂,服务优。85368775
惠好家、厂、长途,5米。
52646718

龙江 家。86271704
喜顺 搬家,免楼层。86618448
双喜家、家具、拆装。84234669
喜顺 免楼层。86660692 长途
喜顺 专业搬家,厢。83426651
双喜 厢。85330335
下关 家、货。58826678
喜顺 人多。83930266 长、短途
福喜家。85333823
喜庆家、厂、起重,低。
52357117
河西家。86030543
双喜家、货运、长途。84659387
双喜 长途,厢,5.8。
13851464599
喜临门 厢。85335108 低
益民 专业搬家、琴。86669485
福临门 16元一厢。85512638
喜盛 人车多,5米,长途。
84852719
双喜 配载长途=全国。
85570815
双喜 加长、短途,大、小厢。
86514682

信息快递

每字三元

- 教育咨询 ●健康保健
- IT通讯 ●法律咨询



招生

国家表彰名校江苏现代推拿按摩师学校 89期针灸、推拿、足疗、修脚班招生,包分配。52411809
暑假美术 南京艺术学院暑假少年美术班(72期)招收6-18岁学员。钱老师 83993006

家教

名校校办教方法,包成绩。83845999
语数英 名师上门。83319139
南师优等生 80元/月起(含江宁、浦口)。85439346
数英理化 名师上门。83362190

名师一对一

根据学生不同基础和个性,因材施教。85973294
数学 名师。86051920
心理专家 速提成绩;行为矫正。84727970
国学幼教 52951231

江宁 辅导班。87183129
名师 上门包提高。83354228
初中暑期强化班。81778284
建邺图书馆
奥体钢琴培训。51698835 赵

健康保健

巴厘岛 推油。83988368
美少女 保健按摩。81999098
娇韵 保健。51939881
经典 按摩。85927833
佳丽 按摩。81631022
清纯佳人 保健。81760000
舒心 保健。81601002

网站建设

珠峰建站 83472238
大策 建站。85355626
讯领建站 84664170
箭鱼 100起建站。86428424
延辉 2元起建站。86592723
阿搜拉 建站更专业,免费推广。52954207

易经风水

业之伟 起名、风水。52253058

心理咨询

梦圆心理。85117695
江城 青少年成长、婚恋家庭、心理障碍。86603889

律师咨询

胜诉付费律师。13218031828
交通事故律师。52957434
经济、劳动律师。13611578006
劳动、工伤、律师。51671676
朱律师 婚姻。15951977322
建设工程律师。13805152126
房产、保险、律师。13770611977
魏律师 经济、婚姻、刑事。13002599789
八年律师,经济、刑事。85103822
房产、律师。85100868
律师胜诉付费。82081636
经济、婚姻、劳动律师。13913846565

社会调查

智多星 调查。86621500
www.zdxdc.com
真相 调查。83221007
邓氏 尖端技术调查。84590587
零距离 调查。84416007
金盾 调查。83725099
阿旺 婚调、取证、寻人、话单。81511117
零点 婚变取证、寻人。84705770

克难 取证、寻人、话单。83902112
建男 清债、婚调。13770508592
西点 寻人、清债、婚调、取证。13815865517
亚保 刑侦处长 84465799
权威 话单、取证、跟踪。83200050
林恩 全面 调查、取证、寻人、话单。85502179
猎狐 婚调、取证、寻人、清债。83603370
泰克 调查、清欠。52239270
瀚宇 专业寻人、清欠、话单。86481998
新视野 调查。84415004
霸王花 调查、整蛊、支招。86682721
隐形人 调查。81559999
必成 调查、话单、取证、寻人。83370339

销售

销售 广告衫、T恤,长短袖衬衫,工作服订做,免费设计,奥吉公司。13805165098
外贸服装批发。13675105216
批发 外贸服装。13611590353

娱乐休闲物品

名将 麻将机 6元/天。82035400

王牌 麻将机租 5元/天。83201083
君王 租新机 6元/天。66892680
雀友 特价租 200/起。热线 84862121
良友 麻将机、租 6元/天,10个月赠机。66970222

招商

朝阳项目招商
全自动售水机加盟,小投资、大回报、零风险。保证5年经营,两年收回成本。欢迎垂询。
电话:86980321 13770917691
地址:南京市中山南路321号现代大厦1802室

南京麦凯龙服饰公司
本公司旗下“杰布·唐林”品牌唐装服饰,现面向全国诚招代理商。电话:025-85549352 传真:025-85037418 地址:南京市建宁路26号 联系人:梁小姐 E-mail:maikailong@sina.com Http:shop33887211.taobao.com

印刷印务

印象 印务,天天低价。52242880
唐邦 彩页、海报、画册、拎袋、彩盒、瓦楞纸箱。85235799

钻石印务

设计、彩印,质优,价低。85559103

品略 专业设计、印刷。52251170
美达华 印刷上门。52235625
文瑞彩印 83765208
厦印 纸、塑、无纺布手袋,PP袋,彩页,样本。86605779
炫彩 印务、彩页、画册、不干胶、联单表格。84680292,84680291
易达 联单、标贴(低)。52619781
纪元 快印,价优,上门。52217378
创先 专业无纺布袋,设计、生产。51768117

广告工程

圣泽 吸塑、亚克力、灯箱、字、霓虹灯。82066552
缔仁 灯箱、展板、大型雕刻写真喷绘、VI设计、制作彩页、酒水单、画册、大型活动策划演出、媒体广告。58128958

广告设计策划

秦朝 专业设计。85100532

寻求合作

戴尔特惠
全系列产品面向企业及个人。83937345