



预防疾病 营养先行

你的饮食均衡吗?

本报记者 苏立萌 王治 通讯员 尹歌 陈亚平

饮食失衡 易发健康隐患

吃得又好又丰富,还会缺营养?随着生活水平的不断提高,人们确实是吃得越来越好,但由于缺乏营养意识和正确的营养知识,很多人的饮食并不健康。郑州市第二人民医院临床营养科主任周燕提醒,长期不健康的饮食结构,会增加慢性疾病的风险。

“比如高脂偏咸的饮食习惯易引起高血压和高血脂症,营养素缺乏和过剩会引起相应的营养缺乏病等,很多健康问题都是因为饮食结构不合理或者饮食不当造成的。”周燕表示,人体所需的营养有40多种,健康饮食标准不是简单地满足基本生存,还应起到提高生活质量,减少食源性风险,预防慢性疾病的作用。而通过对营养摄入量和生活方式的调整,80%的冠心病、90%的2型糖尿病、1/3的高血压都是可以提前预防的。

郑州市中心医院临床营养科主任张师静介绍,八成慢性病的发病率与饮食有明确的关系,长期营养过剩、失衡、缺乏等诸多问题会影响健康,导致肥胖、冠心病、糖尿病等慢性病出现。而如果前期有营养意识,注重调整饮食,则可以减缓发生或者不发生某些疾病。

全面营养 量身定制食谱

“平时也会注重健康养生,听说

清淡饮食对身体好,就尽量多食清淡,少盐少糖少油。”在市民金先生看来,自己的饮食应该还算合理。不过,由于每个人的身体状况、病情或生活方式不一样,量身定制科学的营养计划,才能行之有效。

“医院营养科一般会结合就诊人的微量元素检查、身体状况、饮食习惯等内容评估,判断是否营养缺乏,是否需要干预或制定营养计划。身高、体重、工作情况、劳动强度等都是营养师在制定营养食谱时所考虑的因素。”张师静介绍,合理膳食是保证人体健康的基石,对于一些疾病的防治更是起到不容忽视的作用。无论是疾病患者还是亚健康人群、健康人群,只有全面系统、细致地发现饮食中的问题,获取个性化的营养建议和科学指导,才可能有效全面的均衡营养,预防疾病。”

根据《中国居民膳食指南(2016)》建议,应食物多样,少盐少油,平均每天摄入12种以上食物,保证每天摄入300-500g蔬菜、200-350g新鲜水果。“但每个人还应结合自身实际来调整。就拿营养减重来谈,单纯性肥胖以及有多囊卵巢综合征(PCOS)、代谢综合征、睡眠呼吸暂停综合征等肥胖相关疾病的人群,在饮食干预方案上就各有不同。”周燕告诉记者,不同人的饮食合理标准不可一概而论,而且营养干预的效果不会立竿见影,大多需要较长周期,比如肥胖人群的减重,首诊以及多次随访都很有必要。

科学干预 辅助治疗慢性病

食物多样、膳食平衡,才能满足身体生长、代谢等需要,降低患病风险。对于已经患病的人来说,饮食营养也至关重要。现代临床医学已证实,不合理饮食有可能会使疾病加重或恶化,而合理运用营养手段则能够降低家庭医疗成本。

“通常,医生会叮嘱患者少吃辛辣、不要贪凉,这其实也属于临床营养学的一个体现。在患病之后,吃药只是解决一时的问题,而通过饮食的干预或制定科学的营养计划,可能会增强药效或减少药物的使用,让患者更快地恢复健康。糖尿病在饮食营养的干预效果上更为显著,有些患者在饮食合理控制、干预之后,可以稳定血糖波动,达到不需要药物的疗效。”张师静说。

根据周燕介绍,营养缺乏和过剩是产生慢性病的基础,所以科学地营养干预是此类疾病治疗的基础。比如高血脂、冠心病、高血压、高血糖、高尿酸等患者,利用平衡膳食、合理营养,可以有效达到辅助控制疾病、减缓疾病的目的。

此外,儿童、孕妇、老人等特殊人群对营养摄入的需求更高,而通过不同饮食结构的调理健康,也可以取得良好的效果。周燕表示,“对此,营养科还专门设立营养减重门诊、母乳喂养门诊,为特殊人群的健康出谋划策。”



医讯速递

市骨科医院 开展免费人工关节“慈善项目”

本报讯(记者 王治 实习生 边静 通讯员 闫清涛)近日,记者从市骨科医院获悉,该院即将开展免费使用人工髋、膝关节假体“慈善项目”,为髋膝关节置换手术的贫困患者提供帮助。

临床上,由于人工关节置换手术内植入物费用较高,家庭经济条件差的患者难以承担,许多贫困患者为此放弃了治疗。市骨科医院经过与嘉惠特华医疗器械(天津)有限公司协商,决定联合开展“嘉惠特华慈善项目”。据悉,这是一个免费资助项目,免费捐助的人工关节都符合国家法律法规要求,同时确保产品的长期安全、有效,免除患者后顾之忧。

自2017年7月起,项目有效期为三年。凡是河南省内的贫困患者都可以到市骨科医院申请。申请条件:先天性髋关节发育不良患者、小儿麻痹症患者、侏儒症患者、膝关节严重内外翻患者;患者年龄不低于60周岁;身体各项检查指标满足手术的要求;家庭经济符合低保、有社区或乡政府开具的经济贫困证明人群。

昆虫进耳不可强掏 应急方法要“因虫而异”

本报讯(记者 王治 实习生 边静 通讯员 闫良玉)夏季昆虫活动频繁,近日,河南省省立医院耳鼻喉科接诊不少昆虫进耳的患者,该院耳鼻喉科主任李克方提醒,昆虫进耳不可强掏,应急方法要“因虫而异”,要及时就医。

日前,家住港区的张先生吃饭时,突然感觉有东西进入耳内,他侧着脑袋,使劲拍自己的左耳,却没有把昆虫拍出来,又用挖耳勺掏,虫子使劲挣扎,让他又痒又疼,无奈之下来到河南省省立医院耳鼻喉科寻求帮助。医生用耳内镜将虫子取出,但他用挖耳勺掏虫的过程中,对外耳道造成了一定损伤。

李克方提醒,一旦耳道有虫子进入,不要慌张,应急方法也要“因虫而异”。如蚊子、飞蛾等趋光性昆虫进入耳道后,可用手电筒等强光设备照射耳道,诱使昆虫爬出或飞出。对于蟑螂、蜈蚣、蚂蚁等虫子,用光照反而会让其往里窜,严重的会引起鼓膜外伤,影响听力。正确的做法是滴入香油或酒精等可致昆虫瘫痪、死亡,然后至医院耳鼻喉科取出。异物进入外耳道后,千万不要用挖耳勺深挖,以防将异物送入更深的位置损伤外耳道及鼓膜;另外,家长如发现孩子经常搔耳或掏耳,应及时就医检查,避免耳道异物漏诊。

市一院 成功救治法洛四联症患儿

本报讯(记者 王治 实习生 边静 通讯员 陈倩)一年前,小菲(化名)出生,但是被诊断为脐膨出和先天性心脏病。因家庭贫困,小菲的病一直没得到有效治疗。近日,市第一人民医院儿科行动小组义诊筛查团队来到了小菲居住的县城,为小菲带来了希望。

该院心胸外科副主任魏文学为小菲进行了仔细检查,初步诊断为“先天性心脏病,法洛四联症,动脉导管未闭、先天性巨大脐膨出”。确定小菲符合市一院手术指征后,魏文学第一时间联系市一院心胸外科医师侯强安排术前检查。

经过专家多次会诊及手术风险评估后,制定了一套完善的手术治疗方案。近日,在市一院心胸外科主任李凯、副主任魏文学的带领下,心胸外科团队与麻醉科主任胡继英带领的手术团队密切配合,为小菲实施了法洛四联症根治手术。手术成功后,小菲被送往重症监护室进行后续治疗。

重症监护室里,护士们对小菲进行24小时动态、不间断的监护及生活护理,避免术后感染及心律失常、心力衰竭、呼吸功能衰竭等并发症的发生。在医护人员的精心照料下,小菲的病情逐渐好转,目前,已顺利出院。

省人民医院 医生人工辅助通气救治重病患者

本报讯(记者 王治 实习生 边静 通讯员 梁雅琼)日前,省呼吸重症监护室刘庆亮、王东平、林磊三位医生连续3个多小时轮番按压人工气囊,为气道狭窄病人辅助通气,才成功将该病人安全转至省医抢救。

“病人脑干出血、肺部感染,情况危急!”当天,该院接到了互联智慧分级诊疗联盟单位三门峡市中心的电话。

赶上三门峡转诊病人的刘庆亮、王东平、林磊经过详细了解得知,病人经过气切术后,上气道狭窄,呈喘憋貌,三凹征明显。由于病人上气道重度狭窄,试行气管插管失败,途中病人随时可能发生痰液堵塞气道及窒息。病人情况危急特殊,他们只能为病人“人工”辅助通气。3个小时,三位医生轮流挤压气囊,人工维持患者通气,直到顺利抵达省人民医院,接诊医生第一时间为病人进行了气管镜引导下气管插管,确保生命安全,并组织神经内科等科室会诊、商讨手术方案。

市九院党校揭牌成立

本报讯(记者 王治 实习生 边静 通讯员 黄敏)近日,市第九人民医院党校揭牌仪式暨“万名党员进党校,锤炼党性铸忠诚”第一期开班仪式在该院举行。

市九院院长白建林主持仪式。该院党委书记常平介绍,成立党校既是落实中央的要求,也是医院党建发展的要求。同时希望培训班的学员们学以致用,通过学习来增强工作本领,提高解决实际问题的水平。遵守学习纪律,珍惜学习机会,达到学习目的。统筹兼顾,处理好学习和工作的矛盾,确保学习的时间同时兼顾患者服务。

市卫生和计划生育委员会调研员胡志刚代表市卫计委党委组对郑州市第九人民医院党校成立表示祝贺。胡志刚说,医院党校的成立是加强党员领导干部建设的新举措,为党员政治学习提供了保障。他希望,医院党校的成立成为广大党员学习的重要阵地,做到培训一人带动一片,一人提高多人受益,进一步放大学习“效益”,不断提升医疗服务能力。

一周播报

金辉名酒货仓 启动“醉美欢购节”

本报讯(记者 王见宾)7月19日,为庆祝今年九家新店开业,金辉名酒货仓“7·19醉美欢购节”活动开启。

当日,金辉酒业有限公司创始人池金清说,金辉名酒货仓已完成30家店的布局,如今9家店同时开业。“互联网+”时代,在大多数传统企业还在疲于应对电商冲击时,金辉名酒货仓抓住机遇、借势而上,门店规模逐年翻倍,被业内称为“金辉模式”“金辉现象”。车牌号里含两个“9”、来宾名字里含“金辉”其中一字的就送礼物,此外还有刮刮卡、砸金蛋活动……活动当日,金辉名酒货仓店内活动繁多,人群如织。

热点追踪

栏目记者 苏立萌

“低价游”谨慎行

正值暑期旅游旺季,各种旅游产品铺天盖地袭来,其中有不少“低价游”产品,但在选择产品时,消费者往往犹豫不决。“想选择跟团游,但又担心被‘捆绑消费’。”近几年,旅游市场上的服务不对称、旅途中强制购物等各种“低价游”消费陷阱屡见不鲜,让市民那女士对跟团游也心存质疑,不知该如何下手。

对此,业内人士表示,市场上的不合理“低价游”其实是旅游从业者长期打价格战的产物,消费者要谨记“一分钱一分货”,明显过低的团费背后,可能是消费陷阱。

据了解,为抢夺客源,不少旅行社以不赚钱的价格推出低价游,很多产品处于零毛利或负毛利状态,而商家要获取利益,就必须从消费者下手。旅游的人越来越多,进入旅游行业的人也越来越多,竞争加剧,从业门槛降低,使得大量旅行社以低价博生存,一些不诚信的从业者更是利用消费陷阱来获取利益。有从业人员表示,对此,相关部门在加紧规范旅游市场,加强市场管理,并明确了“低价游”违法行为的处罚处理标准,让不合理低价游有法可依。

但法网之下,难免有漏网之鱼。作为从业者,不能单纯热衷于追求旅游人数的大幅增加、旅游收益的快速提升,却忽视旅游者本身的消费感受。应适当增加“低价游”、跟团游途中各个项目的透明度,让“低价游”从不合理走向合理。而行业在解决该项业内顽疾的同时,还应考虑如何修复与消费者之间的信任,提升消费者旅行消费安全感,消除“低价游”在大家心中的不良印象。

而作为消费者,尽量不要贪图便宜。“不合理‘低价游’屡禁不止的原因,除了从业者不正当竞争之外,与消费者一味贪图低价的心理也息息相关。”专家分析,这反映出游客不成熟的消费心理。而为了避免掉入不合理“低价游”陷阱,消费者在选择便宜的“低价游”产品时,应查看旅行社资质,辨别是否正规,签订旅游合同,也要详细了解合同内容,不可大意。

值得注意的是,当下,很多消费者会选择在旅行社官网或者APP网上下单,此时,要谨慎查看该网站是否有经营性互联网信息服务许可证,并对同线路产品价格、内容等进行多方对比,切不可冲动下单。

网友面面观

●吃胖胖的女子:上个月报了530元的三日游,逛了一天购物点,虽然没强制消费,但很浪费大家时间。

●海精灵:平时跟团挺多的,每次都是去口碑好的旅行社报名,价格比同线路略贵,途中服务一般,但还未遇到“捆绑消费”的情况。

●凹凸视野:一人出游,不可避免地会选择跟团游,正规可靠的旅行社确实会好一些。

●吃货在路上:希望在相关部门的监管下,市场能够尽快改善,让大家不必再因为不合理“低价游”而对市场失去信任。

生活上上策

栏目记者 苏立萌

玩具在孩子成长过程中不可或缺。但近年来,儿童玩具伤及孩子安全的事件时常见诸报端,让家长担心不已。从前段时间的“牙签弩”存在安全风险,到近期朋友圈刷屏的极具危险性的电人玩具枪,儿童玩具再度成为时下热词。面对琳琅满目的儿童玩具,家长该如何选择?

选购儿童玩具应当心

部分玩具存风险

在玩具实体店、网店,儿童玩具的种类多种多样,但其中不乏一些具有攻击性、危险性的玩具,比如激光笔、玩具枪、电人玩具、指尖陀螺等。

据了解,最近在中小学生学习群体流行起来的电人玩具枪跟自然电有关,人碰到这个玩具,瞬间就有触电的感觉。有专业人士测试显示,电人玩具枪放电瞬间的脉冲电流为88赫兹,电压则高达600多伏,而正常的照明电压才220伏(安全电压为36伏),可以说,其具备一定的危险性。

有统计显示,我国每年有超过20万宗14岁以下儿童因意外伤害死亡或致残的事件发生。其中,因儿童玩具及用品等导致的意外伤害约占5%。其实,对于市场上不断推陈出新的玩具,相关部门也会监督并定期抽查。严格要求下,依然有不良商家推出一些不合格或具有危险性的玩具。就在今年上半年,我省出入境检

验检疫局对跨境电商渠道进口的儿童玩具抽查结果显示,抽查的10批儿童玩具中,仅1批完全符合我国标准,9批存在无产品标准编号、无规范的适用年龄范围、无安全警示说明、无中文产品名称、无生产者/经销者名称地址等问题,不符合我国《玩具安全》中对标识说明的要求。

“好玩刺激的玩具总是能迅速吸引孩子的注意力。”有家长表示,有时候孩子自己出门购买的玩具,安全性确实令人质疑。

首选3C认证产品

玩具在孩子的成长过程中扮演着重要的角色,但如果买到有安全风险的玩具,或许会对孩子造成不可挽回的伤害,对此,家长在选购玩具时切不可掉以轻心。

“建议选择符合国家玩具标准要求的产品,认准3C认证。避免购买‘三无’玩具,在选购时还要查看玩具

包装标识是否齐全,有没有厂名、厂址,是否属于正规销售。在选购喷漆玩具、激光笔、劣质发声玩具、小体积玩具时要格外注意。其中市面上不少玩具采用喷漆工艺制作,但油漆中大多含有铅;激光笔长时间照射到眼睛上,会造成黄斑区被灼伤;发声玩具的声音若超过110分贝,会让耳朵有疼痛感;小体积玩具要当心小配件不牢固,掉落之后容易造成误食。”有专业人士表示,如果消费者购买后,对产品质量有疑问或发现产品会造成一定人身伤害,可向市场监管部门举报。

此外,家长还应增强安全意识,低龄儿童玩玩具时,家长要陪在身边,注意孩子周边是否有尖锐物品。另外,购买符合儿童年龄的玩具,不买劣质、袭击性玩具,不买易引起化学伤或锐器伤的玩具。尤其网购儿童玩具时要“睁大眼睛”,先验货、后签收,并妥善保存好各类消费凭证。