

全民营养周来了 健康饮食你会吗

崇川疾控发布健康提醒:少买或不买“四高”食物

晚报讯 5月15日至21日是第8个全民营养周,5月20日是第33个中国学生营养日。今年全民营养周和中国学生营养日的传播主题分别是:“会烹会选,会看标签”“知营养、会运动、防肥胖、促健康”。崇川区疾控中心发布健康提醒:市民应学会看营养标签信息,在购买零食时少买或者不买高能量、高糖、高脂肪、高盐的零食。

据了解,在食物包装上通常印有营养标签。根据我国《预包装食品营养标签通则》,“低能量”的标准为:能量小于等于170千焦(KJ)/100克(g);“低糖”的标准为:碳水化合物或者糖小于等于5克(g)/100克(g);“低脂”的标准为脂肪小于等于3克(g)/100克(g);“低盐”的标准为钠小于等于120毫克(mg)/100克(g)。

疾控专家表示,高能量、高糖、高脂肪、高盐的零食是不健康零食,长期摄入有发生肥胖、血脂异常、心脑血管疾病、糖尿病等的风险,建议少吃或者不吃。常见的不健康零食包括糖果、巧克力、甜点、油炸、膨化零食、雪糕等。新鲜水果、奶类和坚果是建议优选的健康零食。

上月,刚刚公布的《中国居民膳食指南(2022)》推荐适量吃鱼、禽、蛋和瘦肉等动物性食物。专家指出,市民应当首选鱼肉,其次是禽肉,最后选择畜肉。此外,市民应当多吃蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物,可选择低血糖生成指数的水果,如含糖量在10%左右的水果,包括草莓、火龙果、猕猴桃、番石榴、苹果、柚子等。尽量不要选择热带水果等糖分含量较高的水果,如榴莲、荔枝、甘蔗等。选择食用新鲜水果,不用果汁等加工水果制品代替。

另外,市民应少喝饮料、多喝水,特别是含糖饮料容易造成龋齿、肠胃功能紊乱,影响骨骼发育,并容易导致肥胖。相对含糖饮料,零糖饮料摒弃了传统的蔗糖或葡萄糖,使用了木糖醇或其他代糖或甜味剂,所含的热量是大大减少了,但大量摄入仍会增加肥胖和2型糖尿病的患病风险。事实上,任何饮料都无法代替白开水,因为它不含任何能量,而且能够运输身体需要的养分、排出废物,保持机体代谢的正常运转。

记者冯启榕

全市健康科普宣传周活动排定

市医学会组织名医开展系列防病治病知识宣讲

晚报讯 在2022年“全国科技活动周”暨南通市第34届科普宣传周活动到来之际,从21日至28日,南通市医学会将开展针对目前我市疾病谱特点和人口老龄化特征,聚焦城乡居民健康需求,组织通城知名的医疗科技工作者开展以“上工治未病,科普我来了”为主题的健康科普宣传周活动,通过专家直播、科普讲座、线上线下义诊以及微信、短视频科普等群众喜闻、易操作的形式,全方位、广视角地为群众传播防病治病知识。

此次健康科普宣传周活动精彩纷呈,其中,21日上午10:00~11:30,市医学会心血管病、高血压、起搏电生理分会将组织12位心血管学科名家教授在通大附院互联网医院平台坐诊,为免费预约挂号的患者云义诊;21日上午10:00~11:30,该分会还将通过通大附院融媒体平台,围绕心血管疾病预防、自我识别、药物注意事项、护理、介入手术时机及术后自我管理等问题开展云科普。

记者冯启榕

今起,南通观光巴士运营线路有调整

晚报讯 记者昨天从南通飞鹤公交公司获悉,受狼山景区内军山路、山水路通行条件限制,今起,南通双层观光巴士行驶路线、停靠站点将进行优化调整,不再经军山路、山水路运行,原“森林公园·军山绿野、狼山南大门东、军山”停靠站点取消,起终点、发班时间、票价等不变。

南通双层观光巴士为新能源“零排放”车辆,全身车体为亮眼红色,核载81客,一层16个座位、二

层44个座位。运行方式为单向环线。调整后的停靠站点为:狼山游客集散中心、中央商务区、行政中心西、政务中心、文峰城市广场、易家桥新村、段家坝、通大附院、钟楼广场、濠东生态绿地、探险王国、华润中心·万象城、火车站、华润中心·万象城、探险王国、濠河风景区游客中心、盆景园、钟楼广场、通大附院、段家坝、易家桥新村、文峰城市广场、政务中心、行政中心西、体育会展中心西、狼山游客集散中心。

记者严春花 通讯员崔红雨

吃了多种降压药仍无效

警惕继发性高血压找上你

晚报讯 昨天是世界高血压日。市一院内分泌科专家提醒:如果吃好几种降压药血压也降不下来,要警惕患上继发性高血压。这是由于其他疾病所导致,约占高血压人群的5%~10%,单纯的降压治疗无法达到理想的治疗效果。

老张的儿子今年39岁,前一阵子,他感觉头晕、胸闷,到药店一测血压发现血压高达200/120mmHg,便自行购买了一种降压药服用。服用了一段时间后,血压仍然偏高,于是他又多加了两种降压药,但是血压还是降不下来,仍然高达180/110mmHg。不久,来到市一院检查后,医生告诉他,他的高血压是由一个叫原发性醛固酮增多症(简称“原醛”)的疾病导致,仅靠口服降压药无法很好地控制血压。后经外科开刀治疗,血压恢复到正常值,目前不需要服药。

像老张儿子这样的情况,生活中并不少见。高血压大家并不陌生,它已经成为内科的常见疾病。高血压一般分为两种,一类叫原发性高血压,是最常见的一种高血压,它不是由其他疾病引发的,一般认为与年龄、肥胖、高盐饮食、压力等生活方式有关。另外还有一类叫继发

性高血压,包括肾实质性高血压、肾血管性高血压以及内分泌系统激素改变导致的继发性高血压等。

哪些人容易得继发性高血压?市一院内分泌科专家提醒,如果有以下情形之一的,就要留意自己是不是得了继发性高血压了:患高血压时的年龄小于40岁;经3种或3种以上降压药联合治疗后,血压仍然偏高;阵发性血压升高,高达180/110mmHg;血压高时伴有恶心、呕吐、心慌、出汗、消瘦等全身症状;常出现非药物性低血钾;曾血压控制良好,但近期明显控制不佳;合并有周围血管病的高血压。

事实证明,继发性高血压往往吃3种甚至3种以上的降压药都不会有效果,并且罹患心血管疾病、脑出血、脑卒中、肾功能不全的风险性更高。更重要的是,继发性高血压常伴有体内其他系统的异常,如果只是单纯降压,容易忽略真正的病情,耽误治疗!为此,市一院内分泌科提醒:继发性高血压一定要针对病因到正规医疗机构诊断和治疗,只有找到高血压背后真正的元凶,治疗才能一针见血。

通讯员王春华 记者冯启榕



记者近日于南通交投特来电开发区充电站拍摄的镜头。该充电站目前运营25个直流桩,日均服务车次约200辆。据了解,南通交投集团智慧充电网公司目前运营5个大型公共充电站。

记者黄哲

南通报业大型线上分类信息发布平台,值得您信赖的“信息百宝箱”——

“通通帮”线上推送

办理方式:一、南通日报微信公众号首页底部点击分类信息;二、南通发布APP首页底部点击分类信息;三、扫描右侧二维码。帮帮热线:0513-85118889

登录请扫码

咨询请扫码

南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781

线上办理请扫码

搬家

满意搬家

公司成立24年 专业搬家车辆8辆 本地实体 日夜:85112772

顺喜搬家

单位搬迁 设备搬运 搬钢琴 长途搬运 13773650825 华联北

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男、女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。 承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156 小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008