

中国人最新“膳食宝典”出炉 专家详解南通人饮食优缺点

本报讯 科学膳食是一门复杂的学问,“吃什么、怎么吃”成了很多人的难题。近日,中国营养学会发布《中国居民膳食指南(2022)》,这是被誉为“中国人的膳食宝典”时隔6年后的再次更新。据市疾控中心健康教育与慢性非传染性疾病防控科科长蔡波介绍,与2016版《指南》相比,新《指南》提出8条“膳食准则”,在保持“食物多样、吃动平衡”等核心原则的基础上,还增加了“规律进餐,足量饮水;会烹会选,会看标签;公筷分餐”等新内容。

以往,欧洲地中海膳食等一些良好的膳食模式为人所熟知,新《指南》则首次提出以东南沿海一带膳食模式代表我国“东方健康膳食模式”,希望发挥健康示范作用。“南通是全国首批沿海开放城

市,与北方相比,我们江浙一带的饮食相对比较清淡的,蔬菜水果、鱼虾等水产品丰富,食物的种类比较多样化,总体来说,均衡饮食这方面相对做得比较好。”蔡波介绍,我市人均预期寿命达到83.15岁,这与南通市民的健康饮食习惯也密切相关。

对照新《指南》“膳食准则”,蔡波向记者晒出了近期市疾控中心监测的一组数据:全市居民日均食盐摄入量为7.69克;日均食用油摄入量为35.22克,成年人超重率、肥胖率分别为30.72%、10.6%。这些与新《指南》要求还有较大的差距。他指出,当前,心脑血管疾病仍是我市城乡居民首位死因,食盐、食用油摄入超标、超重肥胖均是心脑血管疾病的危险因素。他倡议居民尤其高血压等“三高”人群应控制摄盐量和食用油的摄入。

随着经济社会的发展和生活方式的改变,很多市民特别是年轻人热衷叫外卖、吃零食,很多孩子不爱喝水,只喝含糖饮料,“这些不良的饮食习惯,增加了超重肥胖、糖尿病、龋齿等发生风险,应引起足够重视。”蔡波提醒,这些人群应该摒弃不良的生活方式,按新《指南》中“规律进餐,足量喝水”的准则,培养良好的生活习惯。

新《指南》还提到“会烹会选,会看标签”,“现代社会,人们难免会购买加工食品,因此我们要学会了解各类食物的营养特点,挑选新鲜的、营养密度高的食物,学会通过比较食品营养标签,选购较健康的包装食品。”蔡波说。

此外,新《指南》还新增“高龄老人膳食指南”。“南通是知名的长寿之乡,近年来,我市老龄化程度不断加深,高龄老人、长寿老人较多。”蔡波认为,这一群体身体各系统功能显著衰退,营养不良发生率高,慢性病发病率高,对其膳食营养管理不同于刚步入老龄的人群,需要更加专业、精细和个性化的指导。从这个角度讲,“高龄老人膳食指南”出台十分及时。

·冯启榕·



市中医院发布健康提醒:

立夏过后贪凉易引发多种身体疾病

本报讯 5月5日,立夏节气到来,夏天官宣登场。南通市中医院发布健康提醒:立夏过后,人们气血更加外越,心率、呼吸开始加快,烦躁不安、特别疲倦等症状愈发明显,因此夏季养生应以养阳为重。

俗话说“春夏养阳、秋冬养阴”,阳气温养全身组织,维护脏腑功能,使人精神饱满、身体强壮。阳气虚则生理功能容易减弱或衰退。因此,市中医院治未病科专家提醒,市民立夏之后不宜过度贪凉饮冷,日常应注意温热饮食,慎食寒凉冰冷之物。如长时间身处空调房间,或电扇不离身、或彻夜露宿当风,对身体健康均十分不利。

初夏饮食宜健脾祛湿。此时,气候从潮湿向闷热过度,湿重

于热或湿热夹杂让人甚为困扰,应选择清淡食物,如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用菌类(香菇、蘑菇、平菇、银耳等)等。煲汤中药材宜选用健脾去湿之品,如山药、芡实、扁豆、小米等以帮助身体排湿,即使清热也不宜过于寒凉,也可用利湿之物,如薏米、赤小豆、玉米须、茯苓等。胃寒之人可加人生姜、陈皮以温中理气和胃,即使清热也不损脾胃。

运动能生阳强脏腑。进入夏季,应顺时而起,站桩或操练、呼吸吐纳,排出体内蓄积一宿的浊气,以助阳气提升。

市民外出运动锻炼可选择在早晨和傍晚进行。夏初阳气未旺,尚不宜采取剧烈的运动方式,以防耗伤太过而泄汗伤阳,建议采用走

步或慢跑的方式,逐渐提升运动强度。另外,雨多潮湿,在运动的时候尤应注意防潮防滑,避免运动损伤。

立夏过后,天气转热,心神易受到扰动,出现心神不宁。因此,要格外重视精神调养,加强对心脏的保养,养心宜静,尤其是老年人不可有过激情绪,要保持愉快的心情,安闲自乐,切忌暴喜、伤心。充足的睡眠有利于心神的宁静。适当的午睡可以补充睡眠的不足,也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。午睡一般应在午餐后15-30分钟,应以卧姿为宜,坐着睡或趴着睡都不利于消除疲劳。

夏季不仅升温,湿度也较大,是肠道传染病和皮肤病发病的高

峰期。市中医院提醒:市民在做好防暑降温工作的同时,更应注意夏季多发疾病的预防和保健。生食瓜果蔬菜一定要清洗干净,防止夏季肠道传染病。鱼、蛋、肉等食品要注意保鲜防腐。饮食用具、炊具如菜板要生熟分开使用,不可混杂且注意消毒。在夏天,当天的食物不宜留到次日食用,湿热天气易使食物变质,滋生细菌。

此外,“冬病”指某些好发于冬季,或在冬季加重的病变,如支气管炎、哮喘、风湿性关节炎等病,在夏季这些病情有所缓解。中医专家提醒:趁其发作缓解季节,辨证施治,适当地内服和外用一些方药,如三伏天灸,以预防冬季旧病复发,或减轻其症状。

·任晶晶 冯启榕·

夏季不仅升温,湿度也较大,是肠道传染病和皮肤病发病的高

亲绘画像表谢意——

市三院“80后”医师受患者好评

5月5日上午,正在市三院消化内科门诊坐诊的卞兆连博士收到了一份特别的礼物——一幅患者家属亲手绘制的画像。送画人则是卞兆连的一位病人小李(化姓)。

原来,小李是一位年轻的克罗恩病患者,这是一种炎症性肠病,病因不明,其症状表现为腹

泻、腹痛、肠梗阻,伴有发热、营养障碍等肠外表现。病程多迁延,反复发作,不易根治。“我记得去年10月15日,小李第一次找我看病。当时我发现他很瘦弱,刚结婚不久,家庭经济条件也一般。因为经常腹痛、腹泻,他的工作和生活都受到了严重影响。”卞兆连告诉记者,这个病由于无法根治,只能用药控制,但生物制剂价格昂贵,看着被病情折磨的小李,卞兆连打心眼里把他当成了自己的“弟弟”,对他关怀有加,不断调整用药,尽可能减轻他的治疗费用。发病初期,小李饮食受到影响,只能口服营养液,卞兆连精心为他进行治疗、调理,经过两次住院治疗,目前小李的病情控制得比较稳定。

而这一切都让小李夫妇看在眼里,感激在心头。“记得第一次见您时,您在胃镜室里帮我仔细地看检查报告,我们夫妻都觉得您是一位很有人格魅力的医生,很专业,对病人的态度又是那么友善和蔼,人特别好。”此次小李专门写了一

封感谢信,随画一并附送给他,并在信中深情回忆与卞兆连相识的点滴。

记者了解到,早在2019年,小李就与南通三院消化内科结下了不解之缘,他的病情也受到了三院副院长、消化科学科带头人邵建国的帮助,百忙之中关心他的病情,并将其推荐给消化科主任卞兆连治疗。

小李的爱人是一位绘画爱好者,为了表达内心的感谢,有心的她在一篇新闻报道中找到了一张卞兆连正在做实验的照片,于是进行了手绘“复制”,作为礼物送给了“恩人”卞兆连。“希望您在百忙之中,也要照顾好自己,健康平安。感恩三院。”小李在感谢信中这样写道。

收到这份暖心礼物的卞兆连也十分感动,当天就在微信朋友圈晒出了一副珍贵的画像和感谢信,并配上了文字说明:“这是对医务工作者的肯定,感谢信任,我们将一如既往地服务好大家。画像很像哦!”而不少同事

和好友也纷纷点赞,一位同行这样留言评论:“好温暖好有爱的医患关系。”

记者了解到,今年38岁的卞兆连是市三院最年轻的科室主任,从上海交大医学院博士毕业后,他放弃了上海大医院的机会,回到南通专门从事消化疾病诊疗工作。作为一位名副其实的“工作狂”,卞兆连几乎每天都泡在医院内镜室,通过细致入微的观察,发现患者潜在的肿瘤等疾病,从发病初期就进行干预。其充满亲和力的工作作风,赢得了患者的交口赞誉。由于工作突出,2020年他被评为全市“优秀医师标兵”。

在5月19日“世界炎症性肠病日”到来之际,卞兆连提醒广大炎症性肠病患者:这类疾病治疗难度较大,患者往往需要长期服药,严重的患者甚至需要终身用药。因此,遵从医嘱、规律用药十分重要。尽管这类疾病较难根治,但规范用药一样可以控制好病情,让自己的工作和生活不受影响。

·冯启榕·

启东检验人争分夺秒与病毒赛跑

用忘我工作为疫情防控提供有力支持

“这段时间,是我们检验人必须要面对的挑战,在疫情防控阻击战中,我们要坚决巩固来之不易的防控成果。”在科全体人员会上,启东市临床检验质量控制中心主任、启东市人民医院检验科主任季沈杰再次为同事们打气鼓劲。

季沈杰是启东市人民医院医学第一党支部书记,他带领的检验科是启东市人民医院的“党员示范岗”,在疫情阻击战中发挥了重要的作用。39名检验师中有10名党员检验师,PCR实验室成立之初,他们就请战:“党员就要带头战斗在最危险的地方,我们要去一线。”在季沈杰安排下,56岁的老党员秦斌、40岁的党员龚莉等7名党员与

其他9名检验师组队奋战在PCR实验室里,通宵达旦地坚守在抗击疫情第一线。党员的模范引领作用在实验室里熠熠闪光,“90后”检验师吕思佳深受鼓舞,在驰援外地的征程中,写下入党申请书,向党组织表达了忠于人民、愿意为党奋斗终生的入党梦想。

实验室环境很特殊,为了确保安全,检验师每次进入实验室都要全副武装,隔离服厚得密不透风,往往进入实验室不久全身上下就会被汗水浸透,不能喝水也不能上厕所,在里面一待就是好几个小时。这样严苛的要求,对检验人员的体力和毅力是一个不小的考验。作为带队人,当季沈杰看到龚莉的病情诊断

报告“肾盂肾盏分离、肾积水、心肌炎”时不禁心痛,为了这场战役,大家都在忘我付出。

这支平均年龄31.7岁的PCR检验队伍,凭着对人民的承诺和对事业的执着,每天扛着巨大的工作压力与时间赛跑,启东全员核酸检测时最大的检测标本量达到7.5万人次,其间不断接到援助启东市外的检测标本任务,最高一天援助达到3万人次。

启东市人民医院PCR实验室作为南通地区最早实现24小时检测的实验室,离不开季沈杰的质控管理。检验科是极易发生感染的高危科室,他为此把大量的时间花在质量控制工作上。他按照国家

的规范要求,第一时间根据诊疗方案结合科室情况制定了《新冠病毒相关发热患者检验标本生物安全操作程序及制度》,对全科人员多次进行防护和实验室安全培训,在样本采集、送检、样本交接、个人防护、感染性废物处理等各个环节制定了严格的操作流程,时刻绷紧质量控制的弦。

作为启东市临床检验质量控制中心主任,季沈杰还要负责启东市核酸检测基地人员的培训和管理工作,为标本运输、检测、后处理,阳性标本的复检等每一个步骤严把质量关,迎难而上,为疫情防控提供了有力的数据保障。

·李波 龚海燕 薛学锋·

我市举办医护人员心理疏导专题培训 关注疫情下的医护人员心理健康

本报讯 为了积极应对奥密克戎新冠肺炎疫情,进一步做好医护人员的心理疏导工作,逐步提升医护人员应对新冠肺炎疫情的自我心理疏导、缓解心理压力的能力,5月5日晚,由市新冠疫情联防联控指挥部医疗救治组主办,市医院协会、市护理学会承办的“新冠疫情期间医护人员心理建设与自我管理”专题培训在线上举行。全市各级各类医疗机构医护人员共计4420人参与了线上培训活动,点赞人数达7.7万人。

市卫健委医政处处长从顾俊介绍,自上海疫情暴发以来,我市面临着前所未有的防控压力,遭遇着前所未有的防控困境,广大医护人员面临着医疗工作、疫情防控、家庭生活等多方面压力。举办此次主题培训旨在让战斗在抗疫一线的医护人员能够学有所得,掌握自我心理调

节方法。

此次培训邀请到南京中医药大学卫生经济管理学曾智教授授课,他从“新冠疫情为何让我们如此疲惫”“疫情下医护人员心理建设的策略”“疫情下医护人员心理建设”三个方面与大家进行了分享交流。面对新冠疫情给医护人员带来前所未有的创伤以及负面情绪的影响,他建议广大医护人员要从积极心理学的角度重新认知心理压力,保持积极乐观心态,加强心理建设,学会发现生活中的“小确幸”,以科学的态度认识新冠病毒肺炎,做好个人防护,降低因疫情带来的焦虑和恐惧。

通过此次授课,医护人员纷纷表示将在今后的工作中积极调整心态,以更加健康、稳定、积极向上的状态投入工作中,更好地为患者服务。

·冯启榕·

有效切断新冠病毒传播途径

崇川消杀指导组为群众筑起安全防护屏障

本报讯 “再次检查下防护用具是否穿戴完整,消杀时要注意,不放过任何一个角落和盲区……”6日上午,在崇川区五一路的一家隔离酒店内,区疾控中心环境卫生科科长张立新正在指导消杀公司的工作人员,对隔离点进行日常消杀,控制疫情传播风险,守护隔离点人员健康。

新冠病毒传染性强,而消毒工作能够有效切断病毒传播途径,是抗击新冠病毒的重要手段。自疫情发生以来,崇川区疾控中心成立专业的消杀队伍,他们活跃在疫情发生的每一个场景,每一处地点,将消毒药水喷洒在疫区的每一个角落,为群众筑起健康安全的防护屏障。起初,消杀组只有3名工作人员,随着疫情形势变化,我们增加了消杀人数,指导并配合有资质的消杀公司、消防队伍,全力做好消杀工作。”张立新说。

新冠疫情消杀指导组不仅负责疫区的消杀工作,还对驻隔离点的工作人员进行培训,指导他们完成日常消毒。“从防护服的穿脱步骤,到消毒

药水的浓度配比,泡腾片是否彻底融化,再到消杀的具体流程,每一个环节我们都要指导到位。”张立新表示,为使隔离点驻点人员尽快熟悉工作流程,消杀指导组成员全程跟随驻点人员,现场进行耐心细致的指导,直至其完全掌握消杀要领。

消杀工作既危险又辛苦,工作人员在感染风险极高的环境中作业,他们穿着厚重的防护服,背着几十斤重的消毒设备,一次消杀往往持续好几个小时,体能消耗非常大。“尽管衣服被汗水浸湿,脸庞被口罩勒出印痕,但同志们从未叫苦叫累。只要能够战胜疫情,我们无论付出多少,都是值得的!”张立新说。

·俞鑫城·



以青春之我 贡献伟大时代

市一院开展纪念五四青年节系列活动

本报讯 5月10日上午,庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会在北京人民大会堂隆重举行。市一院团员青年代表们集中观看本次庆祝大会直播。全院团支部通过电视、网络等组织观看了视频直播。

团员青年们备受鼓舞,纷纷表示,要深刻感悟习近平总书记对广大团员和团员青年的谆谆教诲,赓续红色血脉、继承弘扬好光荣传统,坚定理想信念,听党话、跟党走,践行“不负韶华、不负时代、不负人民”的青春誓言,为夺取抗击疫情和医院高质量发展“双胜利”贡献青春力量,以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

此前,为迎接五四青年节的到来,市一院团委以“高举团旗跟党走,青春战‘疫’勇担当”为主题,为全院青年开展了一场别开生面的“云团课”。今年疫情以来,该院共有122名团员青年奔波在疫情防控第一线。此次“云团课”邀请了部分

正奋战在抗疫一线的团员青年结合习近平总书记重要讲话精神、“五四精神”的意义和要求,联系自身工作实际向大家分享了自己的“逆行”感言。

“面对疫情的来势汹汹,我院集结的核酸采样队伍中不乏90后、00后的青年医护人员。在工作中,大家牢记习近平总书记的嘱托,不仅有勇气,更有责任与担当。我们已连续完成20余天的采样工作,转战南通各县市区,共采样一万余人次。我们将用实际行动践行‘请党放心,强国有我’的铮铮誓言,为抗击疫情贡献自己的一份青春力量。”市一院妇儿团支部团员曹佳晨说。

·益宣 冯启榕·



市二院泌尿外科巧解患者多年难言之隐

八旬老人作诗赠专家

本报讯 “德高艺湛领军王,妙用新招祛尿滞。”这几天,一本印着上述诗作的《石渚诗选》诗集在南通二院医护人员之间传阅。原来,这本诗集的作者是来自通州某中学的一名退休高级教师吴老,今年已经87岁高龄。耄耋之年的他通过写诗的方式表达对医务人员的感激之情,可谓独具匠心。

吴老诗作中点赞表扬的则是市二院大外科副主任、泌尿外科主任王健。2020年8月,吴老因为自己多年的“难言之隐”慕名前来就诊。五年前,由于前列腺增生,吴老一直忍受着尿频、尿急、尿不尽的苦恼,几乎每晚都要起夜五六次,每次尿量不多,却需要持续尿几分钟,依然觉得尿不干净,八旬高龄的吴老被“折磨”得苦不堪言。后来,家人在多方打听之下,市二院的前列腺激光剜除手术可以解决吴老的“难言之隐”,于是家人带着他来到了二院泌尿外科找到了王健主任。如今手术已经一年多过去了,吴老身体恢复良好,排

尿顺畅。为了表达内心的由衷感激,吴老便写了这首《赠南通二院泌尿外科王健大医师及其团队》的诗。不久前,吴老也将这首诗收入了自己最新出版的《石渚诗选》中,作为一份特别的礼物赠送给了王健主任。

王健介绍,经尿道钬激光前列腺剜除术是通过内窥镜经尿道插入光纤至患处,利用光纤传导激光,切开并分离前列腺增生腺体与外包膜之间的间隙,像剥橘子一样,将增生腺体从前列腺包膜内完整地剜除,然后再将剥离的腺体粉碎并吸出体外。有别于传统手术的是,该技术在术中对患者机体的影响“微乎其微”,特别是对吴老这样的高龄患者,更显示出其有效性和安全性。

目前,针对因前列腺增生引起的排尿困难,市二院早已积累了深厚经验,仅2021年,该院累计开展这类手术256台。在“锋钬令”第四届全国铥激光手术视频大赛中,王健还获得了“最具创新奖”。

·高铭 姚丽娟 冯启榕·