

市一院营养科门诊正式开诊

□记者 娄刚文/图

本报讯 在第六届全民营养周暨第31个“5·20”中国学生营养日活动开启之际,市一院营养科门诊在5月17日正式开诊。记者从该科获悉,5月20日上午,该科将和我市其他医疗卫生系统的医务人员一起,在鹰城广场开展宣传、咨询和义诊活动,向市民普及合理膳食、均衡营养的相关知识。

营养科门诊满足更多人群营养需求

昨天上午,记者来到市一院营养科门诊,主任医师杨梅、中级营养师刘星正在坐诊。据她们介绍,以前市一院营养科主要针对重症住院患者开展营养风险筛查、营养会诊、肠内营养治疗等工作,门诊开诊后,可以满足更多人群的需要。

在两位医生的操作中,记者感受了该科的高科技设备人体成分分析仪,光脚站在仪器上,输入年龄和身高,约两分钟后,刘星就为记者打印出了一份人体成分分析报告,报告内容包括体型判定、体重管理、肥胖分析、营养评估、人体成分等,针对警示条目,刘星一一为记者做了分析,并给予了合理的膳食指导及建议。

据了解,该科现有专业技术人员6人,其中主任医师一名,中级营养师两名,初级营养师两名,护士一名。营养科门诊开展慢性疾病预防、疾病恢复期、亚健康等人群营养咨询,提供人体成分测量服务,与减重门诊及体检中心结合,开展体重管理及健康体检工作,综合临床营养评价,制订个体化营养饮食建议及营养素补充建议。针对住院患者开展营养风险筛查、营养会诊、肠内营养支持治疗、营养宣教等,设有肠内营养配置室,可根据患者不同病情及不同病程制订个体化、合理化营养治疗方案,配有20余种肠内营养制剂,满足患者营养需求。

该科的主要服务对象包括住院患者,有营养咨询需求的门诊患者、需要营养指导的所有人群。

肥胖患者、营养不良患者;糖尿病患者、高脂血症患者、消化系统疾病患者、心血管病患者、高尿酸血症患者、肾功能不全患者;围手术期患者、肿瘤放疗患者、烧伤患者、口腔外伤患者;孕妇及哺乳期妇女、偏食儿童、咀嚼障碍的老年人需要主



一市民光脚站在人体成分分析仪上做人体成分测量

动到营养科就诊。

合理膳食、适当运动,促进体质健康

据杨梅介绍,今年全民营养周的活动主题是“合理膳食 免疫基石”,口号是“开启合理膳食新时代”。活动期间,医务人员将向市民介绍合理膳食对于增强免疫的基石作用和相关知识技能,宣传奶类、大豆和鸡蛋等优质蛋白来源,提倡全民分餐制,倡导新食尚,摒弃不文明的饮食习惯,落实合理膳食行动。

“5·20”中国学生营养日的宣传主题是“合理膳食倡三减、良好习惯促三健”,以巩固新冠肺炎疫情防控工作、预防疾病为导向,倡导“三减”的膳食行为,摒弃陋习,养成良好饮食习惯,促进儿童和青少年体质健康。

“三减是减油、减盐、减糖,三健是健骨骼、健口腔、健体重。对学生们来说,首先要要把在学校门口小摊上吃煎炸食品的习惯戒了。”杨梅说。

对常见的肥胖病人和糖尿病患者,杨梅提出了合理膳食的建议,这两类人群首先应做好饮食调控,长期控制热能的摄入,忌食高热能食物,定时定量就餐,不

吃零食和睡前夜宵等。另外也可以注意烹调方法,菜肴制备以蒸、煮、炖等少油烹调为主,减少用油量,每日控制在25克以内(不吃动物油)。牛骨汤、连皮鸡汤等含脂肪高,要避免食用。饥饿时宜选食体积小、热量低又有饱腹感的食物充饥。多吃新鲜蔬菜,适量吃低糖水果(含糖14%以下)。减重要持之以恒,并防止减肥后反弹,如减肥后再发生肥胖,对身体伤害更大。

在控制饮食的同时,必须增加能量的消耗,才可使减肥更加有效。适当的体力活动不仅能改善心肺功能和糖耐量,降低胰岛素的抵抗(使胰岛素更好的发挥生理功能),促进人体脂肪分解,减少许多代谢性疾病的发生率,而且当体力上经受一定的刺激之后,还会使人感到精神振奋,可有效地改善心理状态,增强治疗的信心。运动还可以提高人体免疫功能,增强抗病的能力。

在运动过程中应特别注意增加有氧运动,譬如散步、跑步、跳舞、跳绳、骑单车、打太极拳、球类运动、上楼梯、爬山等。运动疗法要求每天的运动量必须达到一定的程度,并且持之以恒才能真正达到减肥的效果。

“火孩子”爱积食 “冰孩子”易腹泻

孩子健康茁壮成长是每个父母的最操心 and 关注的事情。很多家长对孩子的饮食、身高、体重、心理等方面尤为关注,于是喜欢寻求中医帮助调理,以增强孩子的体质,促进其身心发展。事实上,中医讲求个体差异,每个孩子的体质不同,调理的方法也因人而异。中医将孩子的体质大致分为以下4种,家长们不妨学习一下,将保健融入日常生活中。

1.“火孩子”。这些孩子表现为食量大、爱“积食”,小便黄,大便干,性子急,怕热,睡觉爱把手脚放在外面或踢被子,喜欢光脚,晨起有口气,容易出现咽炎、扁桃体炎、口腔溃疡、牙龈炎、中耳炎等头面部的炎症或疖肿,就是常说的“食积”“食火”表现。

2.“冰孩子”。这些孩子怕冷,脸色偏白或黄,欠光泽,一吃凉的东西或瓜果容易肚子不舒服甚至腹泻,属于脾胃虚寒的表现。

3.“胖孩子”。有些胖一点的孩子,喜欢吃肉食、面食,肌肉松软,多汗易感,体力不佳,嗓子容易有痰,大便黏或不成形,舌苔白厚,属于痰湿偏盛的表现。

4.“郁孩子”。这些孩子容易紧张焦虑,心思较重,缺乏安全感,睡觉不踏实、多梦,缺乏朝气和活力,属于肝郁气滞的表现。

通过日常生活的表现,家长可以大致判断孩子属于哪种体质,然后对症调理。

“火孩子”可以试试菊花3至6克、芦根10克,生山楂10克,放在一起

代茶饮。“冰孩子”食疗以山药(铁棍山药最佳,口感较面;口感脆脆的那种不适合药用)、生姜(也可配合红糖熬水喝)等为主,配合艾灸、按摩等方法来温补脾土。

“胖孩子”平时可取陈皮、薏米、茯苓适量(每味6至9克)代茶饮。若饮食积滞,可每日取焦山楂、焦神曲、焦麦芽各10至15克代茶饮,建议连饮3天。

“郁孩子”主要需配合心理调节,也可尝试适当运动或音乐疗法,必要时寻求专业的心理疏导。饮食建议以清淡为主。

“脾为后天之本,气血生化之源”,脾胃不和,气血失调,会影响孩子的抵抗力。家长可选择简单易行、方便居家操作的推拿、艾灸等方法,通过刺激穴位,帮孩子健脾养胃,调理气血,从而扶助正气。1.摩腹:用掌面摩小儿腹部3至5分钟。摩腹具有健脾和胃、理气消食的作用。2.按揉足三里:足三里位于膝眼下3寸(相当于小儿四个手指的宽度),胫骨外旁开1寸(相当于小儿中指的宽度)。按揉足三里具有健胃和胃、通络导滞的作用,一般可按揉50至100次。3.捏脊:捏脊具有调阴阳、理气血、和脏腑、通经络、强健身体的作用,是小儿保健推拿常用的手法。4.艾灸:适用于脾胃虚寒的孩子,穴位选足三里、中脘、神阙、脾俞。家长们操作时注意安全,要密切观察孩子的反应,时间不宜过长。(黄静)

尿酸高 心梗风险大

本报讯 通常大家认为,高尿酸血症只是单纯的代谢性疾病,但北京天坛医院和华中科技大学同济医学院联合研究发现,高尿酸血症也是心脑血管病的独立危险因素,其水平长期过高易诱发心梗。

研究以71449名中国受试者为对象,平均年龄50.9岁,随访期间无心梗症状。研究人员将受试者的尿酸水平分为4类:维持在较低水平、降低、维持在较高水平、升高。在平均8.96年的随访调查中,共出现837例心梗。研究人员发现,与尿酸水平始终保持在较低水平的人相比,尿酸水平一直处于较高水平的人,患心梗的

风险会增加42%;与尿酸水平正常的人相比,尿酸水平升高的人发生心梗的风险并未增加;高尿酸血症与心梗之间的关系,有14.14%的概率是由高血压所致。

所以,体检一旦发现尿酸水平超标,要及时就医,规范治疗。无症状的高尿酸以饮食控制为主,避免摄入富含嘌呤和蛋白质的食物;多喝水,每日尿量大于两升;碱化尿液,遵医嘱服药,使尿的酸碱度大于6。经过饮食控制,尿酸仍较高者,就需要药物治疗。有家族史或伴发相关疾病者,也应进行降尿酸治疗。(徐富梅)

平顶山晚报传媒集团发行配送中心

喝牛奶 提高免疫力 增强体质

您喝牛奶我们送 每天送到家门口

三色鸽	巴氏鲜牛奶: 3.5元/瓶	105元/30天	晶珠	无糖酸奶: 3元/瓶	90元/30天	花花牛	牧场鲜奶: 4元/瓶	120元/30天
	风味酸牛奶: 3.5元/瓶	105元/30天		高钙酸奶: 2元/袋	60元/30天		原味酸奶: 4元/瓶	120元/30天
	畅轻松发酵乳: 4元/瓶	120元/30天		巴氏鲜牛奶: 3.5元/瓶	105元/30天		益生菌酸奶: 4元/瓶	120元/30天
	畅轻松草莓: 4元/瓶	120元/30天		原味酸牛奶: 3.5元/瓶	105元/30天		红枣酸奶: 4元/瓶	120元/30天
	木糖醇酸奶: 4元/瓶	120元/30天		生鲜乳: 5元/斤(两袋)	150元/30天			

- 鲜牛奶免费喝: 凡通过报社购买蜂蜜269元的最畅销百花蜂蜜,即免费赠送一个月的三色鸽鲜牛奶(价值105元)。
- 纯蜂蜜免费换: 拿任意品牌蜂蜜空瓶(带原厂标签)一个即可抵10元到报社发行部换购鲁山蜂蜜哥纯蜂蜜,多拿多换。
- 买1000元送1000元: 凡通过报社订鲜奶顾客均可以享受购4桶百花蜜送4桶百花蜜超级优惠活动(1076元送1076元)。
- 晶珠订奶有礼: 订3个月送17瓶奶(与所订产品一致)或眼部按摩仪,订6个月送破壁料理机或烤箱,订1年送空气净化器或净水器。

市区各发行站配送电话 新华发行站 4940009 卫东发行站 2220366 3260868 湛南发行站 7052439 3730307 新城区发行站 2667653
 门店地址 平顶山日报社大门西侧50米读者服务中心(建设路西段鹰城广场对面) 咨询电话: 8980198 4943059

平顶山日报传媒集团 发行配送中心