

我市开展“2020全民营养周”活动

本报讯（记者 杨三川）5月15日上午，由市营养学会主办，市中心医院（漯河市第一人民医院、漯河医专一附院）承办的“2020全民营养周”活动启动仪式举行。

今年5月17至23日是第六届“全民营养周”，旨在集中普及合理膳食对于增强人体免疫力的基石作

用和相关知识技能，推动国民健康饮食习惯的形成和巩固，将合理膳食行动落到实处。

当天，市卫健委、市科协、市疾控中心 and 市中心医院相关负责人参加启动仪式。仪式上，参会人员触摸启动球，宣布漯河市“2020全民营养周”活动启动，志愿者代表进行宣

誓。现场，志愿者发放营养健康科普资料200多份，接受群众营养咨询300多人次。

市营养学会秘书长、市中心医院营养科主任邓莹沛说：“合理膳食、营养均衡、适量运动对于增强人体免疫力发挥着至关重要的作用。虽然新冠肺炎疫情在逐步缓

解，但通过健康饮食提高自身抵抗力仍值得市民群众关注，尤其是夏季到来，我建议市民群众：一是每天适时补水，促进新陈代谢，摄入充足的新鲜蔬菜和水果；二是多摄入高蛋白类食物，适当增加优质蛋白质摄入；三是注意休息，适量规律运动，保持健康体重。”

市营养学会 市中心医院 普及营养知识 促进市民健康

本报讯（记者 杨三川）在第六届“全民营养周”期间，市营养学会、市中心医院多措并举，促进全民营养健康：一是针对市中心医院重点科室的部分医护、患者和家属开展营养筛查、宣教，传播合理膳食理念；二是在市中心医院开展免费营养状况评估和人体成分测量活动；三是联合漯河医专举办“合理膳食倡三减，良好习惯促三健”网络健康主题讲座；四是在网上举办“漯河市营养学会2020年年会”并录制视频短片，向市民群众广泛宣传“全民营养周”主题内容。

2018年，市中心医院营养科在我市牵头成立市营养学会。学会以“倡导科学营养、促进全民健康”为宗旨，团结和带领全市营养医疗工作者积极开展学术交流，普及推广营养知识，服务全民营养健康。

营养支持治疗与多临床学科交叉，对于患者的治疗和康复有着积极的促进作用。长期以来，市中心医院营养科一直致力于提升营养支持治疗能力，提高对患者的综合治疗水平，有效降低危重患者并发症，帮助患者节省了医疗开支。该科针对以下六类

人群开展营养支持治疗：一是不明原因的体重下降、食欲减退以及经常感觉疲惫无力等亚健康状态人群；二是肥胖或患有多囊卵巢综合征、糖尿病、高血压、高血脂、痛风、脂肪肝、肾病、贫血、癫痫、苯丙尿酮症等患者；三是外科术后、肿瘤放化疗期间及康复期营养不良患者；四是慢性腹泻、便秘患者；五是备孕以及妊娠期（妊娠期糖尿病）、哺乳期人群。

其中，该院住院部营养支持工作包括营养筛查、营养会诊、肠内营养支持、营养宣教、居家营养治疗

等。肠内营养配制室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，可配制20余种肠内营养制剂满足患者营养需求。营养咨询门诊与产科、生殖医学中心合作开展妊娠期糖尿病一日门诊、体重管理特色门诊服务，并开展慢性疾病、疾病恢复期、亚健康等人群营养咨询，提供人体成分测量、握力等肌肉储备情况、营养素摄入情况、血液营养指标等综合临床营养评价，为患者制订个体化营养饮食建议及营养素补充建议。

慢性病防控科普系列之五

科学管理高血压 坚持做到这两点

坚持健康的生活方式和服用降压药是治疗高血压的主要方法，二者缺一不可。健康的生活方式是基础，合理用药是血压达标的关键，两者必须结合，才能有效控制高血压。

1.健康的生活方式

合理膳食。合理饮食的重点是限制钠盐摄入、限制总热量和营养均衡，高血压患者饮食宜低盐、低脂、低糖，宜吃富含维生素、膳食纤维、钙、钾的食物，中国营养学会推荐高血压患者每日钠盐摄入量不宜超过3g。

戒烟限酒。吸烟可使降压药的疗效降低，长期吸烟的高血压患者远期预后差，戒烟可以显著降低患心血管病、癌症等疾病的风险。长期过量饮酒是高血压、心血管病发生的危险因素，饮酒会对抗降压药的作用，使血压不易控制，

所以高血压患者最好不饮酒，不得不饮酒时要尽量少喝，并放慢饮酒速度。

适量运动。运动可降低安静时的血压，长期坚持规律运动，可以增强降压效果。中、低强度运动比高强度运动在降血压方面更有效、更安全。高血压患者清晨血压常处于较高水平，清晨也是心血管事件的高发时段，因此最好选择下午或傍晚进行锻炼。高血压患者应避免短跑、举重等短时间剧烈使用肌肉和需要屏气的无氧运动，会使血压瞬间剧烈上升，引发危险。

心理平衡。预防和缓解心理压力是高血压和心血管病防治的重要方面。创造良好的心理环境、培养个人健康的社会心理状态、纠正和治疗病态心理均有助于降压。

良好睡眠。高血压患者失眠后，次

日血压会升高、心率增快。睡眠差者应找医生帮助调理，提高睡眠质量。

2.正确服用降压药

合理的药物治疗使血压达标，能最大限度地减少、延缓并发症发生，提高生活质量，延长寿命。降压治疗可减少40%~50%的脑卒中发生风险，减少15%~30%的心肌梗死发病风险，减少50%的心力衰竭发生风险，大多数患者必须长期坚持规范服用降压药。

在强调血压达标的同时，要避免血压下降速度太快以及降得过低，长效降压药要发挥稳定的降压作用一般需要1~2周左右。有的患者要求快速控制血压，用药仅几天，血压下降不明显就要求医生加药或频繁换药，这些做法都是不明智的。

患者的体质各有差异，高血压的发

病机制不同，因此不能机械地照搬他人有效的药物治疗方案，应由医生根据患者的具体情况，如年龄、血压升高的类型与幅度、有无并发症或并存的疾病等量身定制适宜的降压方案，并坚持规范服用，切不可擅自停药或随意更改药物剂量。（更多健康文章请关注漯河健康教育微信公众号）

市健康教育所



科学养娃



吃胡萝卜能预防近视吗？

不能。胡萝卜最大的营养特点是含有丰富的胡萝卜素，其中β-胡萝卜素约占85%，α-胡萝卜素在15%以下，在体内发挥着多种有益健康的作用：抗氧化、免疫调节、抑制癌细胞的增殖。胡萝卜对视力有一定的好处是没错的。因为胡萝卜中的β-胡萝卜素在人体内能够转化为维生素A，但这并不能预防近视。

碳酸饮料会加重近视吗？

会。专家表示，常饮碳酸饮料不但会造成身体素质的下降，还会造成近视度数加深。如果经常饮用碳酸饮料，体内钙会逐渐减少，导致巩膜中钙的含量下降，使眼球壁失去正常的弹性，眼球很容易被拉长，从而增加近视度数。

营养均衡能防止近视度数加深吗？

能。研究发现，多数近视者体内缺乏锌、铬等微量元素。另外，多吃甜食使体内的生长因子“蛋白质3”的含量减

积极防控近视 保护孩子眼睛

少，而这种因子是抑制眼球增长的有效物质。

青少年应多食用动物脆骨、豆类、虾皮、鸡蛋、花生、大枣等含钙量高的食物，少饮碳酸饮料，特别是可乐饮料，这样能保证每天钙的摄入量，在强壮身体的同时，也能减缓近视加深。

户外运动才是“养眼”秘方

当你花钱给孩子买防蓝光眼镜、近视矫正仪的时候可能没有想到，最简单、有效的“养眼”方式就在你身边。适当的户外运动不仅可以改善孩子们的健康状况，对于儿童、青少年近视的防控也起着非常关键的作用。充分接触阳光的日常活动不仅能够预防近视发生，对于已经发生近视的孩子还能起到控制

近视发展的作用。

同时，户外运动需要注意以下几点：

1.孩子们在户外活动时应该尽可能减少和他人近距离接触，避免扎堆，需要和别的小朋友或他人进行交流的时候要戴口罩。

2.孩子们户外运动时，尤其是年龄小的孩子应该在大人的陪伴下在户外活动。同时家长应该注意孩子们的卫生尤其是手部卫生。一定要嘱咐孩子不要用手碰触嘴、口、鼻这些部位。

3.孩子们户外运动时不要随地吐痰，打喷嚏、咳嗽的时候要注意用纸巾、肘部掩住口鼻。

4.户外运动回家以后要及时脱去外套、清洗双手。

人民网



资料图片

种食物都各有各的优缺点，巧妙地搭配及烹饪，可以更好发挥食物中蛋白质的互补作用，能产生1+1>2的效果，让营养翻倍。

《中国居民膳食指南2016》推荐每天食物种类应达到12种以上，每周达到25种以上，烹调油和调味品不计算在内。一顿营养充足的早餐至少应摄入4~5个品种，至少应包括以下3类以上的食

物：谷类及薯类食物（碳水化合物）；肉蛋类（优质蛋白质）；奶和奶制品、豆类和豆制品（优质蛋白质）；新鲜的蔬菜、水果（维生素、矿物质）。

专家指出，科学合理的早餐有助于孩子的成长发育和高效学习，父母应尽量丰富早餐品种，保证早餐有营养高质量，让孩子爱上吃早饭、增强免疫力。

人民网



王春峰：坚持献血20年



■本报记者 刘彩霞

因为单位组织的一次集体献血活动，市民王春峰与无偿献血结下不解之缘。20年来，他献血103次，其中机采血小板100个治疗量，用实际行动支持我市无偿献血事业。

“第一次献血是在2000年7月份，当时听说献血能救人且对身体好就积极参加了。后来从献全血到献机采血小板，不知不觉就坚持到今天。”王春峰回忆说，自己能坚

持献血离不开家人的支持和理解。2011年，王春峰所在的工作单位对他坚持无偿献血的事迹进行表扬和宣传，号召大家学习。

在一次献血活动中，王春峰加入了中国造血干细胞捐献者资料库，想帮助更多有需要的人。“当时我跟家人商量，要是以后能比对成功，一定会去捐献，因为能挽救他人生命是一件很伟大的事。”王春峰说，参加无偿献血从大方面来说利国利民，从小方面来说是对每个人无形的保护，帮助他人就是在帮助自己，希望通过宣传，自己可以影响带动更多人加入无偿献血队伍。



牙齿矫正分四步

第一阶段，初诊。当患者决定要进行牙齿矫正后，需要先到医院的口腔正畸科进行相应的检查，如拍摄牙列的曲面断层片、拍X光定位片等，检查全口牙齿健康状况，进行模型分析等。

第二阶段，拔牙。医生在做矫正治疗时会尽量避免拔牙，但是对于重度拥挤还有前突等情况的患者来说，会根据需要拔除牙齿，让那些因拥挤导致不整齐的牙齿归位。

第三阶段，选择矫正器。目前使用率最高的是固定矫正器和无托槽隐形矫正器两种。前者的优点是摩擦力较小，矫正速度较快，价格比较便宜，不易损坏，但缺点是托槽需要黏在牙齿表面，在矫正过程中不能随意拆卸，外表不是很美

观，正畸期间口腔卫生的护理较为困难。隐形牙齿矫正器具有美观、舒适、卫生、方便等优点，但并不适合所有人，适合牙齿错位不是很严重的患者，且需要定期进行更换、清理，价格略高。

第四阶段，佩戴保持期。由于牙周在矫正过程中处于改建状态，牙齿有轻微松动，所以患者感觉咀嚼酸软无力，属于正常现象。在佩戴矫正器后需要注意：1.避免咀嚼过硬、过黏的食物；2.注意口腔卫生；3.坚持佩戴、定期复诊。

成人的牙周环境、牙根情况等可能都不如儿童、青少年好，因此，矫正方法、牙齿位置调整都会不同，所以最好尽早开始矫正。

刘彩霞



健康课堂

受凉会引起肌肉抽筋

生活中很多人都遭受过肌肉抽筋带来的短暂疼痛，短短十几秒，却让人“咬牙切齿”。这时，大部分人通常会认为是缺钙了。其实，引起抽筋的原因不止缺钙，生活中，我们会发现在睡觉时将小腿或脚裸露在被子外，肢端直吹空调或电扇时极易引发肌肉抽筋。从医学角度讲，这是因为在寒冷的环境中肌肉受凉，为了减少热量的散失收缩，流经血管的血液速度变慢，导致氧气供应不足，代谢废物聚集形成痉挛。

生活中，穿衣方面，腿、足部的保暖是重中之重，夏季应避免冷风直吹。

肌肉抽筋时如何处理？第一，若是小腿或脚趾，可用手抓住抽筋侧的脚趾，慢慢向上拉，再慢慢伸直脚，然后用力将小腿伸直；第二，大腿抽筋，可屈膝向上，双手环抱小腿，并向前反复做震荡动作；第三，手部抽筋，手握拳，小臂用力打开，反复伸臂伸掌，直到复原。

《大河健康报》

睡眠时间短更易肥胖

每天多睡1小时可以减肥。美国哥伦比亚大学研究人员发现，每晚睡眠时间不超过4小时的人，肥胖的概率比每晚睡眠时间在7小时至9小时的人高73%；每晚睡眠时间平均为5小时的人群，肥胖概率比平均睡眠7小时至9小时的人高出50%；每晚平均睡眠时间为6小时者，其肥胖发生率比每晚平均睡

眠7小时至9小时的人要高出23%。

研究人员表示，导致身体肥胖的主要原因之一是人体内生长激素分泌不足。生长激素能加速体内脂肪燃烧，其在晚上（半夜11点到次日凌晨2点）睡觉时分泌最旺盛，而睡眠减少会影响生长激素分泌，降低燃烧脂肪效率，导致肥胖。

王 永

做腹部CT为何要喝对比剂

在进行腹部CT检查时，经常会遇到这样的情况，检查大夫要求患者喝1000毫升左右的对比剂后再进行检查，很多患者不理解，甚至不配合。为什么做腹部CT检查前要喝对比剂？简单地说，做腹部CT检查前大量喝对比剂，可以让检查结果更加准确。尤其对腹腔占位性疾病，可以更明显地检查出

来。由于患者之前禁食6小时，胃肠道就会粘在一起，喝对比剂的目的是让其充盈整个胃和肠道。胃肠道充盈，能够方便疾病的诊断与鉴别，还可以减少腹腔内的积气在检查时产生伪影。

那么，做哪些腹部CT检查前需要喝对比剂？1.胃部检查。2.小肠、结肠、直肠检查。

炼宇飞