我市举办老年护理技能成果转化暨老年“六健”服务进社区活动

本报讯（见习记者 李沛真）4月29日，市卫生健康委主办，源汇区卫生健康委、市老年科协卫生健康分会协办，漯河万安医院承办的“健护有方 安居有爱”老年护理技能成果转化暨老年“六健”（健智、健耳、健齿、健心、健食、健体）服务进社区活动在源汇区交通路社区举办。市卫生健康委、源汇区卫生健康委、马路街街道办事处、万安医院相关负责人出席活动。社区老年群众百余人参加。

当天上午，活动启动仪式在交通路社居委会议室举行。市卫生健康委相关负责人表示，要深入贯彻健康中国战略，针对老龄化社会慢性病管理、失能照护等迫切需求，着力构建“医疗—养老—社区”协同服务体系；通过推动护理技能成果转化，重点开展慢性病管理、康复护理等“六健”社区服务，培育专业化护理队伍；整合万安医院专业资源和社区平台优势，精准对接老年健康需求；倡导全社会弘扬敬老文化，将老年关怀融入文明创建，切实提升老年人生活质量，让“老有所养、病有所医”的幸福图景成为城市温暖底色，助力老年群体共享美好晚年生活。

漯河万安医院专家医护团队举办了老年健康知识讲座。该院获“河南省技术能手”的骨干医生利用诊疗床现场演示了“卧床老人的护理和翻身”等护理操作技能。该院还组织内科、中医康复科、高血压科、老年病科等临床科室医护专家团队设置义诊台，免费为群众测量血压、血糖等，发放健康科普知识手册，开展养老服务、保健知识咨询，进行健康指导。该院设置的老年健康智能穿戴设备展台吸引了许多老年人驻足。在医护人员的协助下，老年人纷纷试用具有磁疗或按摩功能的健步鞋、颈椎枕等用品。

万安医院负责人表示，该院将持续开展老年“六健”服务进社区系列活动，通过社区义诊、健康讲座、慢性病管理、居家护理技能培训等方式，以实际行动践行“尊老、爱老、助老”的服务宗旨。

市妇幼保健院加入河南省儿童罕见病联盟

本报讯（见习记者 李沛真）近日，市妇幼保健院（市三院）正式成为河南省儿童罕见病联盟单位。

据悉，河南省儿童罕见病联盟由河南省儿童医院牵头组建，是汇聚全省儿童罕见病诊疗力量的重要平台。该联盟以整合全省优质医疗资源为核心，致力攻克儿童罕见病诊疗难题，推动儿童医学在罕见病研究领域实现重大突破，为罕见病患儿量身订制更优质、更高效的诊疗方案。众多在儿童罕见病诊疗方面经验丰富、技术精湛的医疗机构纷纷加入，共同为守护罕见病患儿的健康筑起坚固防线。

市妇幼保健院（市三院）成功加入联盟，得以与联盟内其他成员单位深度交流、紧密合作，实现资源共享与优势互补；医护人员将通过参与联盟组织的学术交流、病例研讨、科研协作等活动，及时掌握国内外儿童罕见病诊疗的前沿动态与先进技术，持续提升专业素养与诊疗水平，为患儿提供更专业的医疗服务。借助联盟平台，漯河及周边地区的罕见病患儿不用再长途跋涉，在家门口就能获得省级专家的权威诊疗建议与科学治疗方案，极大地减轻了家庭的经济压力。

未来，市妇幼保健院（市三院）将充分发挥在妇幼保健领域的专业特长，积极履行联盟成员单位的责任与义务，在学科建设方面加大投入，不断强化儿童罕见病学科发展，提升诊疗技术水平；在人才培养方面，选派优秀医护人员前往国内知名医疗机构进修学习，引进先进的诊疗理念与技术。同时，加强与基层医疗机构的协作，广泛开展儿童罕见病筛查和科普宣传工作，提高公众对罕见病的认知与重视程度，做到早发现、早诊断、早治疗。

诚信二院·健康万家

心脑血管患者的饮食建议

春夏交替时气温多变，心脑血管患者须格外注意饮食，以维持血管健康、稳定病情。

控制总热量摄入

合理分配三餐：遵循少食多餐的原则，避免每餐过饱，将每日食物分成5餐或6餐，以减轻肠胃负担，稳定血糖水平，进而有利于血脂和血压的控制。

选择低热量食物：多吃时令蔬菜（如黄瓜、西红柿、生菜等）、应季水果（如苹果、橙子、草莓等）。这些食物富含膳食纤维，热量相对较低，能增强饱腹感，减少其他高热量食物的摄入。

调整饮食结构

增加膳食纤维摄入：膳食纤维可促进肠道蠕动，减少胆固醇吸收。可多吃全谷物（如燕麦、糙米、全麦面包等）、豆类（如黑豆、红豆、绿豆等）。

保证优质蛋白质摄入：选择瘦肉（如鸡肉、鱼肉）、蛋类、奶类、豆类等优质蛋白质食物，为身体提供必要营养，增强免疫力。

控制脂肪摄入：减少动物脂肪（如猪油、牛油）摄入，避免食用油炸食品或动物内脏等高脂肪、高胆固醇食物。烹饪时可选用植物油（如橄榄油、菜籽油），并控制用量，每人每天不超过25克。

注意钠钾摄入平衡

限制钠盐摄入：过量的钠会导致水钠潴留，增加血容量，升高血压。建议每日食盐摄入量不超过5克，同时注意隐形盐的摄入，如酱油、咸菜、腌肉等。

适当增加钾摄入：钾有助于促进钠的排出，减轻血管压力。可多吃富含钾的食物，如香蕉、土豆、菠菜、海带等。

科学补充其他营养物质

维生素：维生素C、E等具有抗氧化作用，能保护血管内皮细胞，减少氧化损伤。可多吃柑橘类水果、坚果、绿叶蔬菜等富含维生素的食物。

矿物质：钙、镁等矿物质对维持血管正常功能有重要作用。牛奶、豆制品是钙的良好来源，镁含量丰富的食物有坚果、全谷物、绿叶蔬菜等。

养成良好的饮食习惯

规律进餐：每天尽量在固定时间吃饭，避免过度饥饿或暴饮暴食，维持血糖、血压稳定。

控制饮酒：酒精可使血压升高，增加心脑血管疾病发作风险。心脑血管患者应限制饮酒量，最好不饮酒。男性每天饮用酒的酒精量不超过25克，女性减半。

多喝水：天气渐热，人体出汗较多，易导致血液黏稠度增加。建议每天饮用1500毫升~2000毫升水，可分多次饮用，也可适当喝些淡茶水，如绿茶、菊花茶等，有助于降低血脂、清热解毒。

注意食品安全

气温升高，食物容易变质。选择食物时，要确保食物的新鲜度和卫生安全，避免食用变质、过期食品，防止食物中毒，加重身体负担。

张晓东

■专家介绍

张晓东，市二院副院长，副主任医师，中国中西医结合学会第二届基层工作委员会委员、中国心脏联盟心血管疾病预防与康复专业委员会河南联盟第二届委员、中国老年保健医学研究会晕厥分会第二届委员会委员，河南省医院协会病案管理分会第三届委员会委员、河南省医学会临床路径与医保分会第一届青年委员、河南省灾难医学分会第一届委员，漯河市中医药学会首届络病专业委员会副主任委员、漯河市医学会第二届健康管理学专业委员会副主任委员。他参加工作近二十年，曾在郑大一附院进修，有丰富的临床经验，擅长心血管内科多发病、疑难病及危重症的诊疗；获国家级科技成果三等奖1项、省级科技成果三等奖1项，在国家级、省级期刊发表论文十余篇。

为何要查颈动脉

不少人在完成颈动脉血管彩超检查后会有一个这样的诊断：颈动脉斑块。医生一般说没有问题，定期复查。

颈动脉斑块是什么呢？颈动脉斑块是颈动脉内壁发生脂质、钙类物质、炎症细胞和纤维组织构成的异常结构，沉积于血管内壁。

为什么体检中要查颈动脉呢？

1.颈动脉更容易形成斑块。我们身体里的血管就像大大小小的河流，大血管就像大河，小血管就像小溪，毛细血管网就像一片片湿地。颈动脉血管就像一条主河道。河道分流时，河水流向发生改变，河面有湍流，河底有暗流，河岸受到冲刷，水中杂质易堆积两岸；河道出现弯曲时，河岸凹面处受侵蚀、凸面处沉积，形成边滩。颈动脉在颈总动脉分叉为颈内动脉和颈外动脉，血流方向发生改变，形成血流紊乱，导致血管壁受到的剪切力不均，易损伤内皮细胞，诱发炎症和脂质沉积。且颈内动脉在进入颅骨前有一个自然的S形弯曲，血流冲击易导致内皮损伤，致使斑块堆积。

2.颈动脉不稳定。如同河流有汛期——每到汛期，水量大，速度快，携带大量泥沙及垃圾顺势而下，冲击河道两岸，对两岸河堤造成损伤；流到支流，可能导致支流河堤决堤或阻塞。颈动脉靠近心脏，直接承受心脏搏动的压力波动，长期高压冲击易导致血管内膜损伤，可能逐渐加重导致血管狭窄、血流受限，还容易导致血管破裂或脱落，引发脑卒中（脑出血、脑梗死）等严重疾病。

3.花费较少，经济划算。相比心脏冠脉血管检查，如冠脉CTA或冠脉造影动辄上千元等检查，通过彩超查颈动脉血管花费仅几十元，就可以准确了解到动脉斑块情况，非常经济划算。

郾城区中医院 王亚美

带你读懂营养标签背后的健康密码

购买包装食品时，你会认真琢磨食品标签上的一些营养标注吗？近期，国家卫生健康委会同国家市场监督管理总局发布了《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》。今天，营养师就来解锁这些营养标签背后暗含的健康密码。

关键词：无能量或低能量

一些热衷于体重管理的人往往选择“无能量”或“低能量”饮料。事实上，“无能量”也被称为“无卡、无千卡或无卡路里”，是指每100克固体或每100毫升液体食品能量不超过17千焦，并不是真正意义的无能量，只不过是能量不超出这个范围就可以记为“无能量”。而“低能量”是指每100克固体食品能量不超过170千焦，或每100毫升液体食品能量不超过80千焦，也被称之为“低卡、低千卡或低卡路里”。

因此，即便是“低能量”的饮料也不能放量敞开喝。比如喝一瓶500毫升的低能量饮料，就足足摄入400千焦的能量，相当于100克左右的米饭（蒸米饭：每100克486千焦）。

关键词：无脂肪或低脂肪

在这个超重、肥胖人群日益增多的时代，人们不禁谈“脂”色变，而在一些食品包装上也会标示“无脂”或“低脂”。但无脂肪并非完全没有脂肪，而是每100克固体或每100毫升液体食品脂肪含量不超过0.5克。低脂肪是指每100克固体食品脂肪含量不超过3克，或每100毫升液体食品脂肪含量不超过1.5克。

关键词：不含胆固醇或低胆固醇

鉴于一些特殊人群的需求，一些食品往往标示“不含胆固醇”或“低胆固醇”。不含胆固醇或无胆固醇即每100克固体或每100毫升液体食物胆固醇含量不超过5毫克。低胆固醇是指每100克固体食品胆固醇含量不超过20毫克，或每100毫升液体食品胆固醇含量不超过10毫克。

因此，即便是低胆固醇食品，每1400克低胆固醇食品的胆固醇含量也与一枚鸡蛋的胆固醇含量相当。

关键词：无糖或低糖

无糖、不含糖指每100克固体或每100毫升液体食品糖含量不超过0.5克。低糖是指每100克固体或每100毫升液体食品糖含量不超过5克。由此可见，食品标有“无糖”的糖含量几乎可忽略不计。但“低糖”要当心。比如一瓶500毫升的低糖饮料，虽然是“低糖”，但饮用这样一瓶饮料足足摄入25克糖，外加每日其他食品中含的糖，明显超出每日糖摄入量的限定值了。

1克糖在体内足以产生4千卡的热量，一瓶500毫升的含糖饮料足足产生225千卡，这也不难解释好多朋友的困惑——“我明明喝的是低糖饮料，为什么体重一直往上涨？”因此，鼓励大家喝无糖饮料，少喝低糖饮料，不喝含糖饮料，首选白开水或温热的淡茶水。

关键词：高膳食纤维

随着对膳食纤维的新认识和新发现，人们越来越注重膳食纤维的摄入，高膳食纤维的预包装食品应运而生。声称高膳食纤维或富含膳食纤维，指每100克固体食品膳食纤维含量不少于6克，或每100毫升液体食品膳食纤维含量不少于3克。有高膳食纤维需求的人群不妨多关注食品包装上的“高膳食纤维”标注。

关键词：无钠或低钠

鉴于长期高盐摄入可导致血压升高，增加心脑血管事件的发生率，一些包装食品声称“无钠”或“低钠”。无钠或不含钠是指每100克固体或每100毫升液体食品钠含量不超过5毫克。极低钠或极少钠是指每100克固体或每100毫升液体食品钠含量不超过40毫克。低钠是指每100克固体或每100毫升液体食品钠含量不超过120毫克。

1克盐相当于400毫克钠，而每日食盐的摄入量不要超过5克。换算下来，就是最好每日钠的摄入不要超过2000毫克。需要控盐、减盐的朋友们购买食品时，请留意包装上的“无钠”或“低钠”标注。

据“学习强国”学习平台

健康课堂

这些人吃水果悠着点

水果摊上琳琅满目的水果非常吸引人们的眼球。特别是食欲不好或者想减肥的时候，有些人会拿水果当正餐，感觉酸酸甜甜的简直太美味了。不过，吃水果也不是多多益善，特别是有些人，吃水果更得悠着点。

适当吃水果是好事，可以补充维生素、增加水分、愉悦心情。但是从中医的角度而言，尤其对于体质偏寒、脾阳不足的人群来说，一定不要过量食用偏凉性的水果。

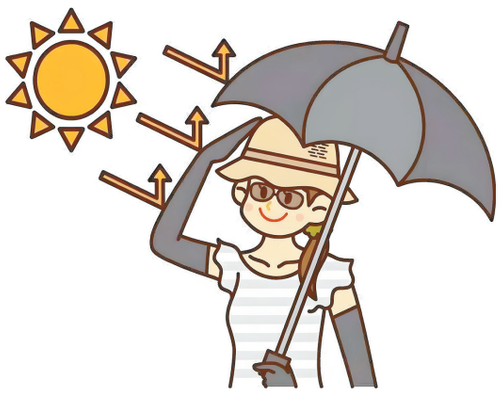
大部分水果偏凉性，比如很常见的，也是大家平日里喜欢吃的西瓜、葡萄、梨等。适当食用这些偏凉性的水果不会对人体造成损伤，可以补充维生素，但是过量食用会导致脾阳损伤，影响胃肠功能，出现腹胀、食欲下降、大便溏稀等症状。

对于平日里容易怕冷、胃胀、胃痛、痛经、大便偏稀、手脚冰凉的成年人，以及食欲不振、下眼睑发青的孩子，更是要少吃水果。这些人要少吃甚至不吃，以减少对脾阳的进一步损伤。

另外，特别是在夏天，大家都喜欢在空调房里吃冰镇水果。但在空调冷风的环境下再食用偏凉性的水果，就会形成“内外夹击”的局面，外部的冷气和吃进肚里的凉性水果对人的身体产生双重影响，更要小心避免。

据《北京青年报》

天气渐热 如何正确防晒



天气渐热，紫外线越来越强。防晒没做好，不仅会被晒黑引起皮肤衰老，还可能被晒伤，严重者甚至可能导致皮肤癌。如何正确防晒？来看这份科学防晒指南。

如何正确防晒

防晒方法可以分为“硬防晒”和“软防晒”。“硬防晒”是指通过物理硬件来遮挡太阳光的防晒方法，包括用遮阳伞、太阳帽、墨镜和衣物等物品来遮挡阳光。“软防晒”是指使用防晒产品来进行防晒，比如防晒霜、防晒喷雾等。相比较而言，“硬防晒”的效果更好。因为它可以直接阻挡紫外线，避免其照射在皮肤上。孕妇、婴儿等特殊人群更适合“硬防晒”。

在“硬防晒”方面，遮阳伞的选购一是要看吊牌或包装上是否标注“防紫外线产品”。二是看涂层。防晒能力黑胶优于色胶、色胶优于银胶。同材质下，遮阳伞的颜色越深，阻挡紫外线穿透能力越强。遮阳帽在材质上建议选择透气性佳且具有防紫外线功能的材质，款式上建议选择帽檐加宽的设计，遮挡面积越大，防紫外线效果越好。防晒衣选择专业防晒面料，如锦纶（尼龙）、涤纶（聚酯纤维）等。

在“软防晒”上，防晒霜的主要指数是防晒指数（SPF）和长波紫外线防护等级（PA）。一般SPF数值越高、PA值越多，防晒效果越好。但并不是说SPF值越高越好。SPF值越高，代表敏感成分与油腻成分都很高，给肌肤带来的负担也就越大。我们日常生活中，比如在室内或阴天，只需要选择防晒指数在15至20的防晒霜即可；但如果去户外阳光强烈的地方或到海边游玩时，就要选择防晒指数较高的防晒霜。如果是长时间待在海边或者去潜水，最好要使用SPF40至50的防晒霜。

油性皮肤的人建议选择渗透力较强、无油配方的防晒霜，干性皮肤的人可选择质地滋润、有抗氧化功效的产品，皮肤敏感人群建议选择专门针对敏感肌肤的防晒产品。

防晒避免这些误区

阴天不用防晒？错。是否需要防晒主要看紫外线指数，体感不能作为是否需要防晒的参考标准。阴天阳光只是被乌云遮住，云层对紫外线的阻隔有限，90%的紫外线都能穿透云层，气温不高但紫外线较强的情况也存在。可以利用手机天气软件了解紫外线指数，指数大于2时就需要防晒。

防晒霜一天只擦一次？错。人体出汗时容易将防晒霜冲洗掉。防晒霜正确涂抹方式为出门前15分钟到30分钟涂抹，让它有时间在皮肤上形成保护膜。每两小时补涂一次，特别是在游泳、出汗或擦拭后。涂抹量要足够，面部和颈部各需要1元硬币大小的量。

涂了防晒霜就不怕晒？错。即使是SPF高的产品，如果只涂薄薄一层，其防护作用也是有限的。防晒最基本的原则是不让皮肤直接暴晒在烈日下。在紫外线较强的时段，如上午10点至下午3点，尽量避免外出。这是一天中紫外线辐射最强的时间。此时太阳在天空中处于最高点，也就是太阳到地球距离最短、经过云层最薄的时候。这个时间段外出应尽量在树荫、山坡阴面从事户外活动，除在裸露皮肤上涂抹防晒霜外，还要再做一些“硬防晒”。

防晒就是不晒太阳？错。尽管紫外线会引起晒黑、皮肤老化等问题，但过度防晒也会损害身体健康。晒太阳是刺激人体合成维生素D最简单的方式。维生素D不仅有利于钙的吸收，还能对抗抑郁、减少肿瘤形成、降低心脑血管疾病风险，甚至对缓解脱发、改善睡眠问题都有益处。因此，防晒要适度，不要因为防晒产生焦虑。

据新华社

“五一”假期结束后，“节后综合征”找上门。如何调整好身心状态？专家表示，多数人经过3天至7天的调整可自然恢复。若出现持续两周以上的抑郁情绪或心悸、持续失眠等躯体化症状，建议寻求心理医生或专科医师帮助。

新华社发

本版组稿：王夏琼