

如何吃零食才不影响孩子健康?

《中国儿童青少年零食指南(2018)》告诉你答案

健康养老康复服务进社区

邵阳日报8月15日讯(记者 贺旭艳) 厕所里有无障碍设施、康复室里有各种自助理疗设备、中医诊疗室里添设了崭新的药材柜……8月14日,在北塔区状元洲街道资园社区,由政府购买服务支持的健康养老康复服务示范点已经完成前期装修。等聘请的医生和康复人员到位,资园及周边几个社区的居民们就可以在家门口享受到健康养老康复服务了。

市益民社会工作服务中心是我市首批认定的慈善组织,承接了新邵县和北塔区的政府购买居家养老服务、新邵县社会组织孵化基地的运营等公益项目。目前,该组织在新邵酿溪镇等15个乡镇组建了服务点,在北塔区的5个乡镇组建了3个服务团队,为新邵县的2717名老人、北塔区的2209名老人提供政府购买的居家养老服务。服务对象为失能半失能、低保特困、独居孤寡、高龄空巢以及无收入来源、无劳动能力、无赡养人或子女无赡养能力的“三无”老人。服务项目包括家政服务、家电维修、理发、体检、精神慰藉等。针对老年群体的康复需求,他们在北塔区民政局支持下,在资园社区建设健康养老康复服务示范点。该平台将聘请医生和康复治疗师驻守,为当地老人提供健康体检、自助理疗、诊疗康复等服务。

三联用药治疗高血压效果好

新华社8月14日电(记者 周舟)《美国医学杂志》14日发表的一项研究显示,高血压患者联合使用3种降压药可提升治疗的有效性,同时也能保障安全性。这项研究有望改变降压药的给药方式。

新的给药方式使用替米沙坦、氨氯地平 and 氯噻酮这3种药物,每种药物的剂量比常规减少,它们被置于一个胶囊中。而常规用法通常从单一药物小剂量开始给药,并根据血压控制情况考虑增加剂量或给新药。

澳大利亚、斯里兰卡等国研究人员组成的国际团队报告说,从斯里兰卡11家医院和诊所招募了700名高血压患者,他们被随机分为两组,约一半人采用三联疗法,每天服用一颗胶囊,内含20毫克替米沙坦、2.5毫克氨氯地平 and 12.5毫克氯噻酮,另一半人采用常规疗法。

临床试验结果表明,半年后,70%采用三联疗法的高血压患者实现了血压控制目标,而在常规疗法患者中这个比例为55%。

在出现肌肉痛、关节痛、头晕等副作用的比例上,采用三联疗法的患者与采用常规疗法的患者差不多,两组人由于药物副作用而停药的比例也没有显著差异。

论文作者之一、澳大利亚新南威尔士大学的韦伯斯特说,现在高血压患者要经常复查以调整药物和剂量,这费时费力,还有不少医生和患者怕麻烦而不遵守规范。与常规疗法相比,三联用药的方法更简单而且有效。

卷心菜西兰花有助预防肠癌

新华社8月14日电(记者 周舟) 英国研究人员最新发现,卷心菜、西兰花和羽衣甘蓝等十字花科蔬菜在被摄入肠道后能释放一种化学物质,具有抗炎和预防肠癌的作用。

英国克里克研究所等机构研究人员在新一期美国《免疫》杂志上发表的报告说,他们通过小鼠实验发现,十字花科蔬菜在肠道中被消化时会释放化学物质“吲哚-3-甲醇”,这种物质可激活一种被称为“芳香烃受体”的蛋白质。

研究人员说,芳香烃受体是一种环境感受器,可将信号传递给肠道壁上的免疫细胞和上皮细胞,使机体不会对在肠道中正常生活的细菌产生发炎反应,从而降低患肠癌的可能性。

论文第一作者、克里克研究所学者米提吉说,如果使用基因编辑技术改变小鼠肠道与芳香烃受体有关的功能,肠道就很容易发炎并发展为肠癌,但在给小鼠喂食富含“吲哚-3-甲醇”的食物后,它们就没有出现炎症或肠癌。

米提吉说,向已经患有肠癌的小鼠喂食这类食物后,肿瘤数量大幅减少,且更多是良性的。

研究还发现,芳香烃受体对修复肠道壁上受损的上皮细胞至关重要。若缺少芳香烃受体,肠道干细胞就无法分化为可以吸收营养或产生保护性黏液的上皮细胞,可能会分裂失控,并最终导致肠癌。

研究人员说,通过膳食摄入“吲哚-3-甲醇”,有助抵消由遗传等原因导致的芳香烃受体不足引发的风险,那些增加了癌症风险的基因因素难以改变,但通过调整饮食,依然有望降低癌症风险。



洁,睡前不吃零食。

13-17岁青少年。这个时期的青少年正经历着生长发育的第二个高峰期——青春期发育阶段,他们对能量和营养素的需要量大,对食物选择的自主性和独立性更强,容易产生冲动性食物消费,甚至对某些零食产生依赖。因此,针对13-17岁青少年的核心推荐包括:吃好三餐,避免零食替代;学习营养知识,合理选择零食,优选水果、奶类、水果和坚果;少吃高盐、高糖、高脂肪及烟熏油炸零食;不喝或少喝含糖饮料,不饮酒;零食新鲜、营养卫生;保持口腔清洁,睡前不吃零食。

为了直观体现各种零食是否推荐食用,新版《指南》保留了原有的扇形图,并将扇形图上的零食举例进行了更新,选择了一些更易识别的零食图片。同时,家长们还要以身作则,抵制住不健康零食的诱惑,引导儿童和青少年树立正确的饮食观和健康观,减少或纠正不良的零食消费行为,将他们从小建立平衡膳食、合理营养的理念,形成良好的饮食习惯,促进其健康成长,终身受益。

“三餐之外”吃的所有食物和饮料都是零食

说起零食,你一定可以想到很多,薯片、糖果、冰淇淋、巧克力、爆米花……这里面一定有你家孩子喜欢吃的。那么,美味的水煮虾、水煮蛋、切片面包算不算零食呢?

新版《指南》定义零食的定义是,一日三餐之外吃的所有食物和饮料(不包括水)都是零食。它把零食分为九大类:肉蛋类、谷类、豆及豆制品、奶及奶制品、果蔬类、坚果类、薯类、饮料、糖果及冷饮类,而且每一类都有“可经常食用”“适当食用”“限量食用”三种级别。

以谷类为例,新鲜的嫩玉米在加工过程中不添加油、盐、糖,并且富含胡萝卜素和玉米黄素,对维持孩子的视力有好处,为可经常食用的食物。

饼干、爆米花之类的食品,会添加香精、黄油等物质,只能适当食用。而沙琪玛、奶油蛋糕等含有高油、高盐、高糖的谷类食物就要限量食用了,我们常听到的反式脂肪酸、饱和脂肪酸就常常出现在这类食物中,想必大家都知道它的危害。(思危)

被误诊为上呼吸道感染或胃肠型感冒。临床上对这种疾病的潜伏期认识不足,大多参考西方指南和经验,让心脏更强运转,这对患者病情无异于雪上加霜。”汪道文说。

在同济医院,医护人员对菁菁实施了自创的救治方案:24小时严密监护生命体征,进行抗病毒、免疫调节、血液净化等联合治疗。经过两周左右的救治,菁菁终于逃离了“鬼门关”。

据了解,这套救治方案是由汪道文团队结合流行病学调查及发病机制等相关基础研究,基于丰富实践的一项突破性创新。对于病情更危重的患者,汪道文建议实施主动脉内球囊反搏、体外膜肺氧合等生命支持治疗的辅助或过渡治疗措施,对合并心律失常的患者则给予相应的临床处置。(冯国栋)

警惕暴发性心肌炎被当做“感冒”误诊

暴发性心肌炎是导致青壮年猝死的一大罪魁。然而其早期症状常被误诊为上呼吸道感染或胃肠型感冒。专家建议,青壮年“感冒”在治疗后不愈,并出现高烧、胸闷等加重症状时,宜及时排查暴发性心肌炎,以免延误治疗时机。

20岁的武汉姑娘菁菁受凉后全身酸痛乏力。她自服感冒药坚持上班。次日,“感冒”未见好转,还出现了高烧、胸闷等症状,医生对她进行消炎治疗后,病情反而加剧。菁菁后被转到华中科技大学同济医学院附

属同济医院。经诊断,她患的不是感冒,而是猝死率高达50%—70%的心血管急危重症——暴发性心肌炎。

华中科技大学同济医学院附属同济医院心内科主任汪道文说,暴发性心肌炎大部分患者有病毒感染,多以感冒、发热、腹泻、胸闷不适为早期症状。暴发性心肌炎发病快,患者出现症状数小时至数日内,病情急转直下。其死亡率比一般器质性心脏病变引发的慢性心力衰竭还要高。

“暴发性心肌炎早期症状类似感冒,常

拾金不昧! 运送工拾到发票及时归还

邵阳日报8月14日讯(记者 陈贻贵 通讯员 邹兆琪 李文娟 孟天笑)“原本以为发票找不回来了,但是没想到当天就找到了,真是又惊又喜。多谢这位拾金不昧的苏师傅!”8月14日,说起失而复得的发票,失主唐先生内心涌起一阵感动。

8月10日上午8时许,市中心医院医学装备部运送工苏快云在上厕所时,在楼梯口的凳子上发现了一个黄色的文件袋。打开一看,他发现里面装有满满的一沓清单和发票。想到失主丢失了发票,心里肯定急得像热锅上的蚂蚁,苏快云立即把这个文件袋交到医学装备部采购员陶波的手上。陶波仔细查看了文件袋

里的发票,猜测失主应该是与医院有合作的供应商。这么多发票遗失了,失主肯定十分焦急,但是她翻遍了文件袋中的资料,都没有发现任何可以联系到失主的方式。于是,陶波只能将文件袋先妥善保管起来,再想办法找失主。

失主是医院的供应商,那么怎么才能找到失主呢?陶波想到了市中心医院耗材管理员微信群,她迅速将文件袋和发票的照片发送到该群,并积极发动大家转发。当天12时左右,失主唐先生出现在了市中心医院医学装备部。经核实,确实是唐先生遗失的资料袋,并当场交还给了他。“真的很感谢你们,过去大半年做的生意发票都在这里了,要是丢

了这半年的辛苦就白费了!”唐先生领回自己遗失的文件袋和发票,激动得连声道谢,直夸苏师傅和工作人员品德高尚。

唐先生介绍,当天他来到市中心医院医学装备部核对账户数据,上厕所时把文件袋丢在厕所外面的凳子上。临走时,他一时疏忽,忘记拿走文件袋了。“等回到公司的时候,我立马傻了眼。”唐先生说,文件袋里装有20多万元的发票,这些发票如果丢失,办理流程会非常麻烦,而且会给公司和个人带来巨大的损失和影响。让唐先生没有想到的是,正在他着急上火的时候,接到了一个电话,说他的文件袋找到了。



唐先生文件袋里装有20多万元的发票和清单

邵阳市脑科医院

业务范围

- 精神疾病 · 心理咨询与心理治疗
- 焦虑抑郁 · 少年儿童心理问题
- 失眠头痛 · 法医精神病鉴定
- 癫痫疾病 · 法医精神病鉴定
- 老年康复 · 酒精/毒瘾/网瘾戒除

市西湖南路气象塔旁 电话: 527/5358