



市人民医院临床营养师提醒 科学减盐 只要5克

本报记者 孙阔河

每年9月15日所在的第三个星期为“9·15”减盐周，今年的活动主题是“人人行动，全民控盐”。为更好地传播低盐饮食知识，向公众宣传科学减盐理念和生活技巧，引导广大市民知晓自己的口味及食盐摄入量，日前，记者专程走访了市人民医院临床营养师许天辰。她告诉记者：“科学减盐，只要5克。”

许天辰表示，在科学减盐方面，大家应首先需要明确一个概念，即盐的化学组成主要为氯化钠，控盐的本质归根到底就是控钠。很多人认为，“限盐”就是做饭时少放盐，这固然是限盐最关键可控的一步，但实际生活中的情况远比这个复杂得多。

许天辰介绍，“盐”为五味之首、百味之源，是人们身体必须的营养。北方人爱食咸食，认为咸香。而盐作为百味之源，不仅为人们提供了咸的口感，还能够融入其他风味中，发挥出独特的作用。比如，在面包烘焙过程中加入盐能够起到增强筋度、为面团塑形的作用。所以，很多食物即使吃起来并不咸，却不代表没有盐，更别说各种酱料、调味品。所以，在日常饮食中，盐可以说是无处不在，有时候即使是零零散散地食物各吃一点，也会在不知不觉中摄入过量的盐分。

许天辰推荐，成人盐的摄入量为每日5克，其中除了包含饭菜里面添加的盐，还包括各种调味料、预包装食品中所含的隐形盐。隐形盐的“大户”主要有咸菜、火腿肠、方便面、夹心饼干、薯片、香肠、冰淇淋等。另外，传统的食盐成分是氯化钠，其中钠离子扮演主要角色，大家可以通过查看食物营养成分表中钠的含量，来判断是否为高盐。如果成分表中钠含量不高于120mg/100g，就是低钠食品，可以作为首选。

许天辰提醒，饮食中钠盐含量过高会引起高血压，增加心脏病和中风的发生风险，生活中减盐要重点做到以下几点：一是健康成年人每天食盐量不超过5克，家庭烹饪少放盐和酱油，学会使用定量盐勺，并可以用辣椒、大蒜、醋、胡椒为食物提味，循序渐进，逐步改变重盐口味。二是减少食用酱制品，多吃新鲜的蔬菜和水果，并在购买包装食品时阅读营养成分表，选择钠含量低的食品。三是减少使用酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱等调味品，多选择新鲜的肉类、鱼类、蛋类，少吃加工食品和罐头食品。四是减少食用方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰激凌等，因为盐可能就隐藏在大家感觉不到咸的食品中。五是外出就餐的时候主动要求餐馆少放盐和调料，有条件的尽量选择低盐的菜品种类。

最后，许天辰强调，今年中国营养学会发布了《家庭减盐行为指南》，旨在指导每个家庭开展减少食盐摄入量（减盐）的基本原则、目标和方法。如果家庭自主开展减盐活动，应规范食材选购、烹饪以及就餐等每个过程中涉及到的盐摄入量，在日常生活中保持健康的饮食习惯。



猴痘纳入乙类传染病进行管理

国家卫生健康委15日发布公告说，根据《中华人民共和国传染病防治法》相关规定，自2023年9月20日起将猴痘纳入乙类传染病进行管理，采取乙类传染病的预防、控制措施。

猴痘是由猴痘病毒感染所致的一种人兽共患病，其既往主要发生在中非和西非。2022年5月以来，全球100多个国家和地区发生猴痘疫情。多国疫情显示，猴痘已发生人际传播，并广泛传播到非洲以外的国家和地区，病死率约为0.1%。

2022年9月我国报告首例猴痘输入病例，2023年6月开始出现本土猴痘疫情，目前全国20多个省份先后报告猴痘病例，引发新增本土续发疫情和隐匿传播。

根据国家卫生健康委发布的政策解读，国家卫生健康委、国家疾控局认真贯彻落实党中央、国务院决策部署，将猴痘作为新发突发传染病进行应对处置，充分发挥多部门联防联控的重要作用，不断完善防控措施，加强信息通报、宣传教育、重点人群干预和规范治疗，猴痘疫情防控工作取得积极成效。

据介绍，考虑到猴痘疫情将在我国一定时期内持续存在，为进一步科学规范开展猴痘疫情防控工作，切实保障人民群众生命安全和身体健康，国家卫生健康委决定，自2023年9月20日起将猴痘纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病进行管理，采取乙类传染病的预防、控制措施。

(据新华社)

中华骨髓库造血干细胞移植采集医院落户市人民医院

可接受来自世界各地的干细胞移植

本报讯(记者孙阔河)日前，市红十字会、市人民医院联合举行中华骨髓库造血干细胞移植采集医院揭牌仪式，这标志着市人民医院正式成为中华骨髓库成员，可接受来自世界各地的干细胞移植，也可以采集干细胞供世界各地血液病患者使用。

造血干细胞移植俗称骨髓移植，是通过输注造血干、祖细胞，重建患者正常造血与免疫系统的一种治疗方法。据中华骨髓库资料显示，全国有超过100万人

等待着造血干细胞移植，其中能依靠亲属之间配型成功的数量非常少，所以需要在更多的非血缘关系中寻找相合的人。中华骨髓库全称为中国造血干细胞捐献者资料库管理中心，是国家级造血干细胞捐献和治疗应用机构，其职责是为患者检索配型相合的捐献者及提供移植相关服务等。

市人民医院血液病科创建于1985年，是集临床诊治、科学研究、教学、人才培养为一体的豫北地区规模较大、设施较全的血液病

诊治专科。科室由门诊、普通病房、层流病房、干细胞移植仓、实验室五部分组成，先后被评为焦作市医学重点学科、河南省医学重点学科，并加入中国血液病专科联盟。近年来，该科在主任宋庆林的带领下，积极开展临床科研，发表论文36篇，其中SCI收录11篇、中国临床案例成果数据库收录5篇；拥有实用新型专利3项；获得河南省医学科技奖2项、焦作市科技进步二等奖4项；主持省级科研项目1项、市级科技项目

12项。特别是2022年5月6日，焦作地区首例异基因单倍体造血干细胞移植病人在市人民医院顺利出院，填补了焦作地区的空白，开创了焦作本地造血干细胞移植的新纪元。截至目前，市人民医院血液科已经开展异基因造血干细胞移植6例、自体造血干细胞移植40余例。

揭牌仪式上，市人民医院院长郑献吉表示，此次获批成为中华骨髓库造血干细胞移植采集医院，标志着医院取得了非血缘移植资质和非血缘干细胞采集单位

资质，拥有了一流移植医院的通行证，这必将会为挽救更多恶性血液病患者生命作出更大贡献。今后，医院将规范做好相关工作，为捐献者提供全方位服务，用更优质的服务、更精湛的技术为更多患者带来健康和希望。

揭牌仪式结束后，市人民医院完成了首例造血干细胞捐献采集工作，捐献者为市民王女士。王女士是首位在我市本地采集非血缘关系造血干细胞的捐赠者，也是河南省第1284例捐赠者。



全国爱牙日 加强儿童日常口腔护理

新华社杭州9月19日电(记者张晔洁)9月20日是第35个“全国爱牙日”。专家提醒，儿童时期是养成良好口腔卫生习惯的关键时期，家长应加强对儿童日常口腔护理的关注，帮助孩子建立良好的口腔清洁护理习惯。

“龋病、牙龈炎等是儿童常见的口腔疾病。儿童乳牙矿化程度低，抗龋能力弱，第一恒磨牙窝沟点隙多，易发龋坏，同时儿童食物呈现软、粘、含糖高等特点，牙齿自洁能力较弱，儿童在牙齿清洁方面的学习需要家长帮助和监督。”北京大学口腔医院口腔预防保健科主任医师荣文笙在近日于杭州举办的儿童口腔健康有关活动中说。

专家认为，应关注不同年龄段孩子牙齿生长变化特点，实行分龄精细化口腔护理，在无牙、乳牙萌出、乳牙列建立、乳牙替换、恒牙列建立等不同阶段采取不同的口腔护理方式。

荣文笙指出，儿童日常口腔护理包括口腔清洁、刷牙、牙缝清洁、漱口等。家长应重视孩子长牙前的口腔清洁和乳牙萌出后的牙齿清洁，可使用消毒的纱布和温开水帮助清洁。孩子上颌或下颌萌出4颗乳牙时，家长可使用刷毛软硬适中、顶端磨圆的牙刷帮助孩子刷牙，控制牙菌斑。需要注意的是，不同年龄段儿童使用儿童含氟牙膏用量应当有所区别。



澳研究发现 可致儿童痴呆症的145种遗传病

新华社堪培拉9月19日电(记者章建华)澳大利亚研究人员近期确定了145种可导致儿童痴呆症的遗传性疾病，旨在提高社会各界对这些疾病严重程度的认识。相关研究结果已发表在《脑》季刊上。

儿童痴呆症是由一系列遗传性疾病引起的进行性脑损伤造成的。就像成年痴呆症患者一样，儿童痴呆症患者也会出现记忆丧失、精神错乱、性格改变、睡眠严重紊乱，以及在集中注意力、理解能力、学习和沟通等方面的障碍。

一个由澳大利亚阿德莱德大学领衔的研究团队对该国及海外已发表的数据展开建模和分析，结果显示儿童痴呆症症状通常在患者两岁半时开始出现，平均诊断年龄约为

4岁。患者的平均预期寿命仅为9年，70%的患者在18岁之前死亡。

研究人员表示，导致儿童痴呆症的这145种遗传性疾病非常复杂且多样，比如克拉克伯病、桑德霍夫病、亨廷顿舞蹈病等，但共同点是都会造成进行性神经认知能力下降和预期寿命严重缩短。研究结果更清晰地揭示了哪些人易受到这些极具破坏性且未被充分认识的疾病带来的影响。

研究人员呼吁加大资金投入来研究针对儿童痴呆症的有效治疗方法，同时迫切需要改善对受影响家庭的护理和支持。这项研究将提高研究人员、临床医生、政府和政策制定者对这些疾病严重程度的认识。

新方法可预测 孕妇怀孕早期先兆子痫

新华社耶路撒冷9月20日电(记者王卓伦)以色列理工学院近日发布公报说，该院研究人员发现新的生物标志物可在孕妇怀孕早期预测先兆子痫。相关论文发表在美国《医学》杂志上。

先兆子痫是孕妇在妊娠20周以后出现高血压和蛋白尿等情况，它易发展为子痫，使孕妇出现不明原因的抽搐，严重时可导致孕妇死亡。该病还会影响胎儿生长发育，造成胎儿出生时体重较轻、早产甚至死亡。

公报说，胎盘为胎儿提供氧气、营养、免疫保护和激素等，并

清除其体内废物。研究人员对患有先兆子痫孕妇所有类型胎盘细胞的变化进行了研究，并比较了妊娠早期毒性胎盘与无毒性胎盘之间的差异，以及妊娠晚期胎盘与正常妊娠胎盘之间的差异。

研究发现，先兆子痫患者在妊娠早期，所有类型胎盘细胞的遗传调控都遭到广泛破坏。同时，胎盘中免疫因子过度活跃，还出现了炎症迹象。研究人员认为，这些生物标志物可用于开发出血液检测或其他诊断工具，以非侵入性的医学手段尽早发现先兆子痫症状，保障孕妇和胎儿的健康状况。

在趣味游戏中普及健康知识

本报记者 朱传胜

在幸运大转盘有奖问答游戏前，大学生们排起了长队。转盘上写有减盐、减油、减糖、健康体重、礼品一、健康骨骼、健康口腔、礼品二的字样。大学生转动转盘，指针落在礼品区域，可直接领取礼品；若指针落在知识区域，回答对疾控人员提出的健康问题后也可领取奖品。在“精准称取5g盐”游戏前，同样排起了长队，参与的大学生拿出小勺现场取盐称量，一勺达到或接近5克便可赢得奖品。玩游戏、学知识，还能拿奖品，同学们大呼“过瘾”。

每年9月是全民健康生活方式宣传周，每年9月15日所在的第三个星期确定为“9·15”减盐周。9月15日，市卫生健康委、市疾控中心、山阳区卫生健康委、山阳区疾控中心与焦作师专联合主办了2023年全民健康生活方式宣传月暨“9·15”减盐周宣传活动。



健身教练在运动指导区向市民介绍如何正确运动健身。

为了向大学生倡导健康的生活方式，主办方指导学生关注“全民健康生活方式行动”公众号，学习相关知识，考核健康生活方式指导员，并拿到电子培训证书。同时，在活动现场设置了展板宣传区、健康生活方式咨询区、义诊区、运动指导区、口腔卫生宣讲区等，开展以“三减三

健”为主题的知识宣传，并发放宣传折页、健康支持性工具等。来自市人民医院、市精神院等多家医疗机构的专家，也纷纷前来助力大学生群体培养健康、科学的生活方式。

另外，主办方还邀请焦作市营养协会营养师为学校餐厅厨师讲解如何科学营养配餐。

市人民医院积极参加全市大型义诊活动

本报讯(记者孙阔河)日前，市卫生健康委组织开展2023年“服务百姓健康行动”公共场所大型义诊活动。市人民医院积极响应、精心安排，一方面选择业务能力强、职称较高的专家参加在市东

方红广场举行的全集中义诊活动；一方面组织各科专家深入乡村、学校开展更大范围的义诊和科普宣传活动。同时，在9月16日上午，该院和高新区门诊全部免门诊挂号费、诊查费，为困难群众在家庭门口看病就医创造更便利的条件。

9月13日，该院医护人员到修武县修美小学开展“科普知识进校园”活动，为学生、教师科普呼吸道梗死的原因及海姆立克急救

方法。活动中，医护人员通过生动形象的表演，充分展示了从发生气道梗阻到梗阻后的症状、判断方法以及如何正确施救的全过程。

9月15日，该院组织医护人员来到对口帮扶村温县后北马村开展“劳模助力乡村振兴”志愿服务活动。活动现场，该院心血管内科、泌尿外科、心胸外科、妇科、全科等科室的专家耐心倾听、认真询问、细心检查，并根据村民的不同病情指导其合理用药。同时，从饮食、运动、生活方式等方面，向村民普及常见慢性病、多发病的预防和诊疗知识，并免费为村民作彩超、心电图、前列腺癌筛查、血压、血糖等检查。村民们听说前来

义诊的专家中有多位全国劳模、市五一劳动奖章获得者，纷纷前来寻医问药，活动现场气氛热烈，秩序井然。

9月15日，该院另一组科普专家团队来到焦作师专，开展义诊宣传活动。活动现场设立了咨询台和宣传展板，医务人员耐心细致地为师生讲解减盐理念和生活方式，提醒大家注意清淡饮食，少吃高盐食品和油炸食品，积极参与科学健身运动。同时，向广大师生发放宣传彩页、限盐勺、控油壶和“三减三健”无纺布袋，并组织学生参加健康科普有奖答题活动。

9月16日上午，该院心血管内科、神经内科、呼吸内科、儿科、肿瘤内科等科室的10余名主任医师齐聚市东红广场，与其他医疗单位专家一道为市民义诊。活动现场刚刚挂好横幅，各位专家还未落座，前来咨询问诊的市民就络绎不绝。该院各位专家马上进入工作状态，一方面安抚大家不要着急，有序排队；一方面耐心接待、耐心交流，认真询问每位患者的病史、症状。其他医护人员则为市民免费量血压、测血糖、发放健康科普手册，并现场讲解常见病、多发病的预防诊疗知识。当天上午，该院和高新区门诊全部免门诊挂号费、诊查费。各个学科的专家早早地来到诊室做好准备工作，耐心接诊每一位患者。

市人民医院此次各项义诊和科普宣传活动主题突出、形式多样，得到了广大群众的一致好评。



市人民医院专家在东方红广场参加义诊活动。

本报记者 孙阔河 摄

交房通知

东方典·境·樱园23#、25#楼将于2023年9月29日起正式交房，请各位业主于9月29日~10月5日携带购房合同及购房人本人身份证前往东方典·境·樱园20#楼物业服务中心办理交接手续，相关事宜请致电物业管理公司。

咨询电话:(0391)3690807

地址:中原路与世纪路交会处

广告

中拍协“A”级拍卖企业 重合同守信用企业 诚信示范单位 拍卖公告

受有关单位委托,我公司定于2023年9月28日10时30分在焦作市华岳陶瓷有限公司会议室公开拍卖焦作市华岳陶瓷有限公司部分实物资产整体出让。详情请与我司联系或关注微信公众号(焦作市正大拍卖有限责任公司)有意竞买者,请于2023年9月27日17时前到焦作市正大拍卖有限公司办理竞买登记手续(个人请携带有效本人身份证件,单位请携带有效营业执照、法人身份证明、授权委托书及身份证件)并交纳竞买保证金100万元,竞买不中保证金全额无息退还。预展时间:公告之日起 预展地点:标的物所在地 报名时间:2023年9月26日至27日 咨询电话:(0391)8763575 18639103555 马经理 公司地址:焦作市示范区玉溪路1096号科技总部新城东区6号商业办公楼1号3楼

焦作市正大拍卖有限责任公司 2023年9月21日 广告

中拍协“A”级拍卖企业 重合同守信用企业 诚信示范单位 拍卖公告

受有关单位委托,我公司定于2023年9月28日15时30分在本公司拍卖厅公开拍卖电子设备及办公家具一批。(详情请与我司联系)有意竞买者,请于2023年9月27日17时前到焦作市正大拍卖有限公司办理竞买登记手续(个人请携带有效本人身份证件,单位请携带有效营业执照、法人身份证明、授权委托书及身份证件)并交纳竞买保证金1万元,竞买不中保证金全额无息退还。预展时间:公告之日起 预展地点:标的物所在地 报名时间:2023年9月26日至27日 咨询电话:(0391)8763575 18639103555 马经理 公司地址:焦作市示范区玉溪路1096号科技总部新城东区6号商业办公楼1号3楼

焦作市正大拍卖有限责任公司 2023年9月21日 广告

扫一扫 关注我们 焦作健康 微信公众号