

# 二甲中心卫生院开展康复服务业务

本报讯(通讯员孙姜睿 沙琛颖)日前,二甲中心卫生院康复科开始试运营,为患者提供便利高效的康复治疗。

张阿姨是一位突发中风的患者,因病致右侧上下肢无力,生活不能自理。在康复训练之前,她需要

依赖轮椅或家人搀扶才能行动。得知二甲中心卫生院康复科开诊的消息后,张阿姨的女儿曹女士满怀希望,立即将张阿姨送了过去。康复治疗师详细评估了张阿姨的身体状况,并针对她的具体症状制订了一套个性化的康复计划。仅仅用了两

周时间,张阿姨康复成效显著,右手抓握功能得到了极大改善,之前完全无法抓握,现在能够基本完成全抓握甚至全指伸开。

张阿姨的进步让她自己感到非常欣喜,增强了康复的信心,也给了家人极大的安慰和希望。康复治疗后

的张阿姨,能独立完成更多自我照料的动作,脸上时常露出灿烂的笑容。

今后,二甲中心卫生院康复科还将在心肺康复方面展开积极探索,为更多患者带去全面、专业的康复治疗,以帮助患者恢复健康、提高生活质量。



## 夏季养生莫贪凉

立夏之后,天气炎热。有人喜欢长时间待在开空调的房间,有人从冰箱里取出饮料就喝……这些贪凉的习惯容易损伤人体阳气,减缓人体新陈代谢,把本应调节体温和排出代谢废物。从冰箱里拿出的食物,要在室内放1小时后再吃,避免生冷食物刺激胃肠道。

立夏之后,昼长夜短,很多人夜间睡眠不足。因此,中午尽量小睡一会儿,哪怕闭目养神也好。中医认为,养神在于养心。午睡前做转眼睛的练习(双目从左向右转,再从右向左转,然后

紧闭片刻,再迅速睁开眼睛),不仅可以提高午睡质量,还能促进眼部血液循环,从而达到缓解眼睛疲劳的效果。有睡眠障碍者要保持精神放松,进行适当的体育锻炼,以促进血液循环、提高睡眠质量。

高温天气容易中暑,中午前后尽量减少户外活动,出门最好打伞、戴帽子避免光照。同时,要适当多喝温开水。体力劳动者出汗多,要在温开水中加入少量食盐以补充盐分。饮食尽量清淡,少食油腻和辛辣等上火的食物。可适当多吃冬瓜。冬瓜是家常蔬菜,可烹调多种菜肴。冬瓜性凉,具有清热解暑、生津止渴的功效。

(来源:人民网)

## 医卫动态

### 这种“老年病”为啥盯上了年轻人?

有数据显示:我国成年居民高血压患病率为27.5%,也就是说我国每4名成年人中,就有1人患有高血压,患病人数高达2亿~3亿。

近日,北京海淀医院,联合北京医师协会高血压专业专家委员会、北京医师协会基层高血压管理专业委员会以及本院心血管内科,共同举办了一场大型高血压义诊活动。

记者在义诊现场注意到,现场的患者以老年人为主,但也有个别年轻人来咨询。北京海淀医院心血管内科医生肖文琦告诉记者,她在门诊中经常碰到一些年轻患者前来就医,这些人往往有饮食口味偏重、经常熬夜、运动量不够等共同特点。

高血压是最常见的慢性疾病之一,多发生在老年人群体当中,但近年来,高血压逐渐呈现年轻化趋势。“年轻人经常吃外卖,重油重盐,以及晚睡、精神压力大等生活习惯,都是高血压的高发因素。”肖文琦说

道。《中国心血管病报告2018》显示,我国18岁及以上居民的高血压患病率为27.9%,高血压患病率年轻化趋势日益显著。18~24岁、25~34岁、35~44岁人群高血压患病率分别为3.5%、5.8%和14.1%。

高血压也被称为“无声的杀手”。随着血管壁长期承受高出正常水平的压力,日积月累会导致血管壁破坏,心、脑、肾等重要脏器受到损害。肖文琦曾接诊过一位32岁的年轻高血压患者,来医院就诊时就已经出现了心力衰竭。

头晕、头痛是高血压常见的早期症状。此外,还有麻痺感,如手指、脚趾经常感到麻木或者有蚂蚁爬过的感觉,或者手指不灵活,无法正常地“使用”自己的手指。如果经常出现这些情况且持续时间较长的话,应及时到医院就诊。

按照现行的标准,一般来说,成人的收缩压持续高于140毫米汞柱,



或舒张压持续高于90毫米汞柱时,即为高血压。不过,肖文琦提醒,患者自行在家测量血压,当收缩压持续高于135毫米汞柱,或舒张压持续高于85毫米汞柱,就应该来医院就诊。

肖文琦表示,低钠饮食和经常运动是两种很好的辅助降压的方式,通常情况下,改善生活方式、坚持服用药物能够使大多数人的高血压得到有效控制。

(来源:中国新闻网)

### 我国近20%居民工作日不能每天吃早餐

#### 专家建议这样吃

中国营养学会一项调查显示,我国居民吃早餐情况不容乐观:工作日18.4%的人不能每天吃早餐,周末29.7%的人不能每天吃早餐,且食用谷薯类比例达89.4%,食用奶豆、蔬果的比例不到50%,膳食结构不够合理。这是记者从近日举行的第六届全国营养科普大会上了解到的信息。营养专家提示,吃好早餐是改善居民膳食结构不合理状况的重要环节,提高健康水平应从每天的早餐做起。

“大量科学证据表明,不吃早餐或早餐吃得不好,都会增加肥胖风险。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍,早上人体血糖水平较低,不及时吃早饭会刺激身体一些激素的分泌,利于促进脂肪生成;同时,空腹时间长,人体容易产生饥饿感,从而在午餐等餐次进食高热量食物。

刘爱玲说,研究表明,长期不吃早班会使2型糖尿病风险增加21%,还会增加心血管、消化系统等疾病风险,对儿童青少

年大脑发育以及成人的记忆力和情绪也有不良影响。

“丰盛早餐不仅能够最大程度抑制食欲,更好地控制体重,而且会让人体有更好的代谢和内分泌反应,改善下一次进食时的血糖反应,增加胰岛素敏感性,维持血糖稳定状态,降低糖尿病风险。”刘爱玲说。

那么我们应该如何吃好早餐?《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐要保证食物多样,做到4类品种以上:至少包括主食1份、奶类鸡蛋等食物1份、蔬菜水果各1份,保证获得的营养物质全面充足。多选择高营养密度的食物,如新鲜的、五颜六色的蔬果,以及奶类和大豆类、鸡蛋、瘦肉、全谷物。

专家提示,早餐不能吃太少,应占全天食物总量的25%至30%,能量供给与午、晚餐相似。早餐时间不宜太晚,尽量在9点前吃完。鼓励家人共同进餐,在温馨愉悦的状态中开启美好一天。

(来源:新华网)

### 儿童强体质,该怎么吃?

说到增强孩子体质,一些家长可能会习惯性地问:该吃点什么补品,吃点什么药物呢?其实,合理膳食才是提高孩子体质的好办法,而且不同年龄阶段的孩子有不同的侧重点。

6月龄内是人一生中生长发育的第一个高峰期,身高、体重、头围的增长速度最为迅速,对能量和营养素的需求相对高于其他任何时期,但婴儿的胃肠道和肝肾功能发育尚未成熟,对食物的消化吸收能力较低。此阶段,母乳是婴儿最理想的食物,能确保婴儿体格健康成长,且最适合婴儿的消化、代谢能力,能满足婴儿全面营养需求。而且,母乳中富含抗体(IgA),能帮助孩子减少感染性疾病的发生,建议6月内坚持纯母乳喂养。

婴儿期孩子生长迅速,对维生素A、D的需求量大,适当补充维生素A、D,能为孩子提供体格生长、神经和心理发育的物质基础。由于母乳中维生素D含量低,建议在婴儿出生后1~2周开始每日补充维生素D10微克(400U);如果孩子为早产儿或双胎,还需适当补充铁剂。

对该阶段的婴幼儿来说,母乳仍然是重要的营养来源,但单一的母乳喂养已经不能完全满足孩子对能量及营养素的需要,是时候合理添加辅食了。从满6月龄起,孩子的饮食中要逐步引入各种食物,从富含铁的泥糊状食物开始,如强化铁的婴儿米粉、肉泥、肝泥。但需注意,每次只引入一种新的食物,待适应2~3天,无呕吐、腹泻、皮疹等不良反应后,再添加其他新的食物,由少到多,由稀到稠,由细到粗,逐渐实现食物多样化。

谷物类如粥、软饭、面条可以为婴儿提供能量,动物性食物如畜肉、蛋、鱼虾、肝脏等动物性食物富含优质蛋白质、脂肪、B族维生素和矿物质,蔬菜水果是维生素、矿物质及纤维素的重要来源。豆类是优质蛋白质的来源,植物油可提供能量和必需脂肪酸,均是该阶段婴幼儿生长发育和维持健康体质必不可少的。当然,维生素D也需要继续补充(1岁前400U/d,1岁后600U/d)。

学龄前儿童的饮食应由多种食物构成的平衡膳食提供,这个阶段的孩子平均每天应摄入12种以上食物,每周达到25种以上。

多样的食物包括:

(1)谷薯、杂豆类食物:平均每天3种以上,每周5种以上;

(2)蔬菜、菌藻及水果类食物:平均每天4种以上,每周10种以上,蔬果每日不少于300克,其中深色蔬菜占1/2;

(3)鱼、蛋、畜肉及禽肉类食物:平均每天3种以上,每周5种以上;

(4)奶、大豆及坚果类食物:平均每天有2种,每周5种以上。奶蛋类是优质蛋白质和钙的最佳来源,优质蛋白质是维持生长发育和健康体质的重要营养物质。学龄前儿童每日需摄入奶类300~500毫升或相当量的奶制品,可选择液态奶、酸奶、奶酪等无添加糖的奶制品;每日一个鸡蛋,最好选择水煮蛋或蒸蛋。2~5岁儿童新陈代谢旺盛、活动量大、出汗多,需要及时补充水分,每天饮水量需600~800毫升。

学龄儿童处于生长发育阶段,还面临学业压力,要维持生长发育和健康体质,能量和营养素的需求量更高。免疫功能想要好,首先要有“材料”,平衡膳食就是这“材料”最好的来源。

平衡膳食可提供多种营养素,

支持最佳的免疫功能。孩子们要吃各种食物,营养搭配合理,一日三餐、定时定量、饮食规律。每天吃早餐,且吃好早餐,早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、奶、动物性食物、豆、坚果等食物中的三类及以上;每日都要摄入碳水化合物(谷薯类)、蛋白质(鱼虾肉)、纤维素(蔬菜和水果)、奶制品。学龄儿童饮食要清淡,少盐少油少糖。足量饮水,少量多次,首选白开水,少喝或不喝含糖饮料。

儿童要增强体质,改善免疫功能,在平衡膳食基础上,还可以适当补充维生素A、D。平时挑食偏食、不爱吃蔬果以及户外活动少的孩子,容易缺乏维生素A、D;婴儿期、青春期生长发育快,铁需求大,青春期女孩因为月经可能导致铁额外丢失,从而影响生长发育。

合理膳食是儿童青少年提高体质、增强免疫力的基础,只有打牢了“地基”——平衡膳食,不断获取免疫系统所需要的“材料”——优质蛋白质和重要的维生素A、D等,孩子们才能拥有健康体魄。

(来源:健康中国)

讲文明树新风 公益广告

# 好山好水好风景 讲善讲德讲文明

