

■健康观察

“十大垃圾食品名单”子虚乌有

“垃圾”吃法才是真正的隐患

2003年以来,一份名为“世界卫生组织公布的十大垃圾食品”的名单在国内广为流传。油炸类食品、烧烤类食品、腌制类食品等人们日常消费的食品均赫然在列。然而,近日世界卫生组织正式澄清说,其“从未发布过垃圾食品名单”。所谓的“十大垃圾食品名单”纯属子虚乌有。

世卫组织负责人介绍,有大量文件和充分的证据证明,高盐、高糖和高脂肪的饮食习惯将导致肥胖,以及高血压、心血管疾病、癌症、糖尿病等慢性疾病。因此,世卫组织建议:多吃水果、蔬菜、豆制品、坚果和谷物;减少盐、糖和脂肪的摄入。同时,建议选择饱和脂肪,而避免反式脂肪酸的摄入。

对此,国内食品专家也指出,科学营养界并无“垃圾食品”的概念。不恰当的烹饪方法、过量或不均衡的“垃圾吃法”,才使得食品成为影响健康的“垃圾”。中国食品科学技术学会副理事长、中国农业食品科学与营养工程学院院长胡小松就认为,“没有垃圾食品,只有垃圾吃法”。

中国疾病预防控制中心营养与

食品安全所食物化学室主任杨月欣曾指出,一些零食虽有隐患,但并非不能吃。“每一类都可划分为3个推荐级别,人们根据其级别选择能吃什么,吃多少。”

第一类为可经常食用的,指营养素含量丰富,同时多为含有低脂肪、低盐和低糖的食品或饮料。第

二类为可适当食用的,营养素含量相对丰富,但含有或添加中等量脂肪、糖、盐等的食品或饮料,如牛肉片、黑巧克力等。第三类为不推荐食用的,含有或添加较多量脂肪、糖、盐的食品或饮料,提供能量较多。经常食用这样的零食会增加超重与肥胖、高血压以及其他慢性病的风险。

■相关链接

学会吃,让食品不“垃圾”

蜜饯类食物:质量合格的蜜饯类食物并非完全不能吃。当想用快捷、健康的方式摄取足量的糖分时,果脯是个不错的选择。不过,蜜饯含糖量高,患有高血糖的人尽量不要吃。

腌制食品:国家二级公共营养师杨文娇表示,酱菜和腌菜,少量吃是可以的。泡菜腌制中所加入的鲜姜、鲜辣椒、大蒜、大葱、洋葱、紫苏等配料均可帮助降低亚硝酸盐水平,酱制数个月的酱菜亚硝酸盐含量很低。只有腌制几天就食用的暴腌菜,以及杂菌污染大、腌制时间不足的泡菜、酸菜才有致癌的问题。

烧烤类食品:美国普度大学农业

与生物工程系博士云无心认为,烧烤类食品中的致癌物质含量与烹饪方式有关。实验证明,如果香肠和火接触,成品中的苯并芘含量为每千克10.7微克;如果让香肠和火相隔5厘米,这个值就会降到0.67。如果把香肠放在火的侧面,苯并芘含量只有每千克0.1微克,跟它在肉中本来的含量相当,这样的烤法就几乎不产生苯并芘。

油炸食品:北京中医药大学东方医院营养科医生魏炯表示,可乐和炸鸡,可偶尔作为改善口味的食物,但要注意食用的量和搭配的食物。万一一顿吃得太多,没有控制住,增加运动就好了。

(新京报,4.28,王叔坤、宋子荧/文)

■新闻点击

近日,在河南郑州召开的中国医师协会精神科医师分会2015年第十一届年会透露,精神疾病在我国疾病社会负担中排名首位,约占1/5,预计到2020年将上升至1/4。

国家禁毒委副主任兼国家禁毒办主任刘跃进介绍,截至2014年年底,我国累计登记吸毒人员295.5万名,估计实际人数超过1400万名。同时,滥用合成毒品人员急剧增多,年均增长36%。

今年4月,宁波市儿童预防接种信息管理系统实现与山西、江苏、湖南、内蒙古、广东等多省的互通,信息系统详细记录了需接种儿童的预防接种情况,避免了流动儿童转卡丢失接种记录,漏种、重复接种等问题。

世界卫生组织5月9日在日内瓦宣布,西非国家利比里亚的埃博拉疫情结束,但邻国几内亚和塞拉利昂的疫情仍在持续,存在感染跨境的风险。

健康所系 生命相托

——株洲恺德心血管病医院心血管内二科护理团队风采纪实

【导语】有这样一支护理队伍,头顶没有耀眼的光圈,背后也没有白色的羽翼,她们用自己的爱心、耐心呵护着每一位病人。

她们无私奉献,以病人的需求为天职,她们积极进取,努力提升服务技能;她们以优质的服务让患者满意,以高尚的职业理念谱写着“白衣天使”的篇章。她们就是株洲恺德心血管病医院心血管内二科护理团队。



安全重于一切

心血管内二科护理团队,是一支平均年龄不到28岁的年轻队伍,秉承“健康所系,生命相托”的神圣使命,这支队伍承担着重任。

安全是科室工作的重中之重。为确保抓核心制度、操作规程、操作流程等在临床工作中的落实到位。科室成立安全管理小组,每月对科室护理安全进行检查,重点检查各项护理规章制度、护理规范落实情况;护士长坚持工作“一日五查”,尤其加强对重点对象、重点工作、重点时段安全干预,及时杜绝安全隐患;科室充分发挥环节质控小组能量,每周环节质控小组不定期质控护理工作质量、安全;月底常规开安全质量分析会,总结科室自查、护理部检查存在的问题、分析原因,提出整改措施持续改进工作;强化护理安全教育,科室定期组织护士学习护理的各种法律法规,护理风险案例分析,做到警钟长鸣,提高护理人员法制观念及执业的安全意识。

作为心血管病医院,心脏造影、心脏介入手术量大,为了确保手术患者的术前术后安全,科室从责任护士到主班护士层层把关,要求手术组的医生接病人时必须经过责任护士和主班两个关口,责任护士和主班护士都确定病人的碘过敏试验结果,抗凝血小板药物已看服到口,才能接病人去介入导管室手术。去年心血管内二科完成560多台心脏造影、180多台支架、射频等手术,无一例因术前工作没到位出现暂停手术的现象。

严谨科学工作态度造就了团队的牢记安全第一、严守工作制度的良好工作习惯,通过大家的努力,去年抢救病人80余次,抢救成功率达98.36%以上,月护理安全质量检查位于前列。

技术过硬业务精

质量与安全的保障来源于基础技能的支持,心血管内二科护理团队,是一个学习型、自强不息的团队。

“一切为了病人”是她们的目标,科室把提高护理人员的职业素养、强化护理人员业务技术“含金量”作为重要基石来抓。注重理论培训与临床实践应用相结合,认真落实培训效果的追踪。科室每月通过业务培训讲座、早会、床头交接班、护理日志、微信群等多途径组织业务理论培训,定期组织心电图监护仪、除颤仪、徒手心肺复苏、急性心梗急救演练等操作技能培训。

尤其是对年轻员工和新入科护理人员,科室除加强基本知识、基本技能培训外,还强化对其进行对患者风险评估和沟通技巧的培训,提高其对评估和沟通重要性及风险管理认识,提升工作能力和服务水平,减少因评估不足或沟通不良而引起的不良事件。

去年七月份我院接受省厅三甲评审的三基理论考试,科室抽了四位护士参加考试,均以95分以上高分通过三基理论考试,其中两位同志还是满分过关。

为提高社会大众对心血管健康保健知识及急救技能,科室每月组织“心脏病俱乐部”健教讲座、到社区义诊咨询、对社会大众进行心肺复苏现场急救技能的培训,受到了大众的一致好评。

用心用情服务优

推动专科护理,深化护理内涵,用心用情真诚为患者创造感动服务,是心血管内二科一直提倡的服务理念。

科室有很多年老、体弱心衰患者,来时生活不能自理或不能完全自理患者居多,一进护士站,护士就会为其介绍病房环境、各安全注意事项、给予各项生活护理、基础护理。

心血管内二科造影检查、支架介入手术,科室从术前患者的心理准备、术中的配合、术后的监护、饮食营养、活动、出院指导等每个环节都提前介入,做好相应宣教指导,采取口头宣教、现场指导、发放纸质版健康教育处方、征求患者、家属互动配合等多种方式,通过全科的共同努力,患者平均住院日缩短了,患者满意度也从95%提高到97%以上了。

科室还进行“每季一星”的评选活动,通过树立先进典型,发挥先进人物的模范榜样力量,营造积极向上、和谐互助团队氛围。连续几年科室都被评为“优质护理服务示范病房”,院内季度评先“岗位明星”、“最佳奉献奖”等荣誉。有一次晚班科室来了一位82岁的老年病人,家属把他送到病房后就“失踪”了,老人又有轻度的老年痴呆,开始不配合医生的治疗,医务人员轮流陪老人话家常说理短,还自己掏钱给老人买饭菜、照顾老人生活起居,在大家的努力下老人终于肯配合医生治疗,最后康复出院。

众人拾柴火焰高,心血管内二科护理团队手挽手,肩并肩,齐努力,以优质的服务态度,规范的护理流程,高效的抢救成功率,用自己的实际行动彰显着“心脏病绿色通道”护理团队的实力!