



## 市妇幼保健院正式加入湖北省妇幼健康联盟 市民家门口可享省级医疗服务

本报讯 记者王恬、通讯员吴翠报道:3月4日,咸宁市妇幼保健院正式加入湖北省妇幼健康联盟,这意味着市民今后可在家门口享受省级妇幼专家的服务。

当日上午8点半,随着“湖北省妇幼健康联盟成员单位”、“湖北省妇幼保健院技术协作单位”揭牌仪式的举行,省妇幼健康联盟——咸宁站主题活动正式拉开帷幕。随后,联盟组织了多名我省知名专家,为我市各级医院生殖、超声、妇产及儿科的百余名相关专业人员进行了现场授课,并开展义诊活动。

“今后,省妇幼专家将在我院不定期举行儿科、妇产科、儿保科义诊、讲座、手术示范等活动。”市妇幼保健院相关负责人表示,根据联盟协议,在今后的工作中,省妇幼保健院将从技术指导、人才培养、双向转诊、“互联网+妇幼健康服务”资源共享等方面及我市妇保、儿保、妇产科、儿科、新生儿科、生殖科、外科等临床科室的需求,对相关专家进行对口帮扶,提高诊疗水平。

## 湖北科技学院附二医院将开展义诊 关爱儿童 快乐长高

本报讯 记者贾真、实习生蒋敦文报道:为帮助儿童科学、健康地实现长高的梦想,3月17日,湖北科技学院附属第二医院将在8号楼2楼儿科门诊举办“关爱儿童,快乐成长”生长发育义诊活动。咨询电话:0715-8102571(儿科),18071268601(周医生)。

活动时间为17日8:00-17:00,儿科生长发育专家毛开新主任将现场诊疗,免费为儿童进行矮小症筛查,为孩子健康体检,并详细为家长解答孩子生长发育过程中遇到的疑惑,帮助孩子科学健康长高。

活动期间,享有免挂号费、前8名儿童进行免费测量骨龄、免费为孩子评估生长发育状况和预测身高、做相关血液及影像检查(头颅磁共振、骨龄)享受优惠、现场一对一沟通诊断、有机会获得身高尺、生长曲线图、长高知识等科普资料等优惠活动。

据专家介绍,3-12岁是治疗矮小症的最佳时期。家长如发现孩子每年长高不到5厘米,身高明显落后于同龄儿童,或者男孩9岁、女孩8岁之前,出现青春发育现象,一定要及早找专业的医生进行咨询及检查,不可乱用各种“增高”药物,也不能一味等待,因为孩子年龄越小,生长的潜力及空间越大,对治疗反应越敏感,效果越好。等到发育后期如15-18岁时再治疗,骨骺接近闭合,生长潜力很小,不易达到理想身高。



## 生活顾问 如何缓解春困?

本报讯 记者朱亚平报道:入春后,家住茶花路的周女士便时常犯困,自家店里的生意也不想打理,整个人都显得快快的。“经常犯春困,如何缓解?”她咨询。

希望桥社区卫生服务中心相关负责人表示,在春日暖洋洋的阳光照射下,人体血管扩张,血液速度加快,容易导致大脑缺氧,进而容易犯“春困”。

他建议,春季应该适当调整作息时间,利用晚上11点至早上6点钟休息。午饭后,在阳光下去走30分钟左右,然后再睡个不超过30分钟的午觉。

无论是在家还是在办公室,应保持室内空气流通。不妨打开窗户,迎着扑面而来的新鲜空气,伸个懒腰,提神醒脑,缓解春困。

除了良好的早睡早起睡眠习惯外,还可通过适当的有氧运动,来加快人体新陈代谢,增强脑部供氧来解除春困。常见的解春困有氧运动有太极拳、慢跑、瑜伽和普拉提等。

超市购买玫瑰花茶若干,取2两大米和20颗玫瑰花茶,同煮粥食用,可调节情绪,安神解郁,有助于解除春困。

双手抱头,手腕处于双耳尖的高度,大拇指向下按住太阳穴。这时,大拇指的位置刚好是风池穴的穴位,两个大拇指分别按压3分钟。按摩风池穴时,如果能够在手指上涂些风油精或驱风油,解春困效果会更明显。

(本报综合)

日常生活中,人们在选购食品时,通常会被包装上关于特定人群营养划分的标注所吸引,如孕妇奶粉、儿童酱油和中老年专用食品等。但从食品营养、安全与人体健康角度来看,食品厂商所宣传的特定人群专用食品,大多仅仅满足了消费者心理层面的需求,未必能达到营养目的。有些专用食品食用不当,甚至可能对人体健康不利。

## 健康视点 jian kang shi dian



### A 膳食丰富 无需再吃孕妇奶粉

先来说说孕妇专用食品。在优生优育政策的普及下,孕妇营养计划越来越得到重视。孕妇奶粉这种专门为孕妇设计的食品,也进入了许多孕妇的营养清单。

比如孕妇奶粉,其中添加了一些孕期所需要的营养成分,通常包括叶酸、铁质、钙质、DHA等营养素。对此,我国是有明确规定的。根据《食品安全国家标准 孕妇及乳母营养补充食品(GB 31601-2015)》中的定义,“孕妇及乳母营养补充食品”是添加优质蛋白质和多种微量营养素(维生素和矿物质等),制成的适宜孕妇和乳母补充营养素的特殊膳食食品。“标准中还规定,孕妇营养补充食品中必须含有铁、维生素A、维生素D、叶酸和维生素B12,至于钙、镁、锌、硒、DHA等属于可选添加成分。

单论这些营养素的作用,确实对胎儿发育有益。但孕妇是否需要喝孕妇奶粉,或者选择其他孕妇专用营养补充食品,还得分情况。如果孕妇在日常饮食中做到食物种类丰富、数量充足、均衡摄取,那就不需要专门去吃孕妇奶粉。按照食品安全国家标准,孕妇及乳母营养补充食品的最大每日推荐量为50克,蛋白质太多会加重肝肾代谢负担,能量超标则导致孕妇体重增长过快或孕晚期胎儿个头过大,不利于顺产。

与孕妇奶粉相比,日常多选择深红色的瘦肉、动物肝脏以及血豆腐,都能补充吸收率更高的血红素铁。而奶粉中强化的铁剂属于“非血红素铁”,吸收率比血红素铁低,且更刺激胃肠。动物肝脏、蛋黄和橙黄色、深绿色蔬菜,能提供丰富的维生素A、D和B族维生素。钙质的最佳来源是奶制品,纯牛奶和酸奶均可。而每星期吃3次100克左右的小型深海鱼,所摄入的DHA也能满足孕期需求。

对于工作繁忙或没条件安排孕期饮食的女性,为防止胎儿发育所需的营养不足,可选择孕妇专用营养补充食品,其中包括孕妇奶粉。还有些情况也可以考虑选择孕妇奶粉,比如,孕妇孕吐严重有营养不良风险;吃粒状营养补充剂难以吞咽,甚至经常忘记服用时,选择孕妇奶粉比较适宜。如食用孕妇奶粉后,出现腹泻、便秘等不良反应,应酌情减量或更换品牌。



## 特定人群专用食品管用吗?



### B “儿童专用”食品促生长多是噱头

近年来,市场上出现了许多打着“儿童专用”标签的食品:牛奶、酱油、味精、榨菜、面条、饼干等。这些食品价格不菲,却受到家长们的青睐。家长普遍认为,既然是专为儿童设计的食品,国家也允许销售,就一定更符合孩子的特殊营养需求,有利于孩子成长。

事实是不是这样?我们用营养学知识来说其中的门道儿。首先要知道,目前我国仅对0至3岁婴幼儿的特殊膳食食品有明确标准,尚未出台针对3岁以上儿童的食品标准。因此,食品厂商一般是按照成人食品的标准来生产,再添加某些可能有利于儿童生长的营养素,于是就有了各种各样的“儿童专用”食品。

总之,市面上各类“儿童专用”食品最多是做得小一些、有趣一些,便于孩子食用,但在营养和健康上未必真的能满足孩子成长需要。在国家出台明确的儿童食品相关标准之前,家长应谨慎选择。

“儿童专用”食品宣称的“有利于生长发育”大多是噱头,因为实际作用甚小。这些食品大致可分为两类。一类姑且叫做“趋利型”,号称添加了有利于孩子生长发育的特定营养素,如多种维生素、微量元素、氨基酸、DHA等成分;另一类可称之为“避害型”,号称减少了某些不利于健康的食物成分,比如钠、糖、防腐剂、色素等食品添加剂。

对于“趋利型”儿童食品的作用,不能一概而论。因为3岁以上儿童,还分为学龄前儿童和学龄儿童,这两个阶段的儿童生长发育和营养需求是不一样的。虽然食品中有理论上利于身体发育的营养素,但随意给孩子选择,也存在营养过量的风险。

根据国家规定,关于保健作用的宣传是需要有认证标志的。按照营养标签法规,某食品中某种营养素必须达到每日

参考摄入量的15%以上,才能说此食品是此种营养成分的来源;达到每日参考摄入量的30%以上,才能说此食品是此种营养成分的丰富来源。否则,这就仅仅是一种概念宣传,对于人体营养的实际改善意义并不大。

事实上,在国家没有明确相关标准的背景下,为节约成本,食品厂商可能只是添加少量的某种营养素,比如有的儿童牛奶添加了少量DHA,就开始宣称“含有DHA”,甚至宣称“益智”。因此,家长应该认真查看营养标签上的营养素参考值是否达到15%或30%以上,以此了解购买的必要性。

对于“避害型”儿童食品,不妨换个角度思考:原本那些加工程度高(钠、糖含量高或添加防腐剂、色素)的食品就不适合孩子吃,如榨菜、香肠、饼干等,即便这些不健康的成分减少了也不代表“健康”。

### C 老人别轻信“无糖食品”



接着说说老年人专用食品。超市里的“老年人专用”食品可谓琳琅满目:老年高钙奶粉、无糖麦片、无糖饼干、核桃粉、芝麻糊、蛋白粉……由于老年人咀嚼与消化吸收功能下降,味觉变差,食量变小,以“补钙”“补铁”“健骨”“低糖”等为卖点的食品常常打上“老年人专用”的标签。

但是,我国对老年人食品同样没有明确的定义和标准。那么,是否有必要为老人选择专用食品呢?

老年人对营养素的需要量和比例,与一般成年人是不同的。其中,总体热量需要量应减少,主要是指碳水化合物类食物(如主食)、能量密度高的脂肪类(如动植物油脂)应减少摄入。老年人的健康状况一般可分为两类:一类是“虚弱型”,以身体机能退化为典型特点,如吃得少、吸收差、体型消瘦、骨质疏松、体力不好、抵抗力差等;另一类是“慢病型”,以肥胖、“三高”、心脑血管病、痛风、便秘等慢性疾病为特点。

虚弱型老人,以补充能量、优质蛋白质和微量营养素为主,可选择营养易于消化吸收

的粉糊类冲调食品,如奶粉、核桃粉、芝麻糊等。但所谓的“高钙”“补铁”的标签不必太在意,因为国家没有相关标准,商家添加的营养成分究竟有无意义难以考量。营养师建议在购买这类粉糊时,尽量买现磨的,营养素流失少;若买预包装食品,注意看配料表和保质期,添加剂太多或者保质期很长的,尽量不买。

慢病型老人,需要限制热量,减少饮食中糖、盐、油的摄入。日常饮食宜清淡,多吃新鲜天然食物,深色蔬菜水果;肉类以鱼虾和禽肉为主;主食以粗杂粮和薯类为主。食物加工不宜太软烂,否则容易快速升高血糖。

## 市委第三巡察组进驻市人防办开展巡察工作



3月15日上午,根据市委统一部署,市委第三巡察组在市人防办召开巡察工作动员会,市委第三巡察组全体人员和市人防办全体干部职工参加了会议。会上,市委第三巡察组组长作了动员讲话,市人防办主要负责人作了表态发言。

巡察组强调,要充分认识到开展巡察的重要意义,学深悟透党的十九大和习近平巡视巡察工作思想,把思想统一到中央、省委和市委的新要求上来。要准确把握巡察工作的总

体要求、目标任务和方式方法。要坚持在党的全面领导下聚神、加强党的建设上聚力、推进全面从严治党上聚焦,牢牢把握政治巡察定位,确保政治巡察要求贯穿到巡察工作全过程,取得实实在在的效果。

市人防办主要负责人表示,全办上下要提高认识,统一思想,以高度的政治责任感认真对待巡察工作。要严守纪律,积极配合,保证巡察工作顺利进行。要接受监督,深刻反思,认真抓好问题整改。要抓

机遇,主动作为,推动咸宁人防事业再上新台阶。

据悉,市委第三巡察组将对市人防办开展为期一个月左右的巡察工作。



## 湖北科技学院附属第二医院



附二医院坐落于咸宁市温泉老城区,东门马柏大道168号,西门茶花路58号。医院现有教授16人,副教授55人;博士12人,硕士50人。

附二医院是湖北科技学院直属的二级甲等综合医院,编制病床650张。开设有内科、精神科、心理科、外科、妇产科、儿科、传染科、中医康复科、五官科、皮肤科、急诊科、体检科、麻醉科、检验科、病理科、放射科、超声科、机能科等临床科室。

(咸)医广[2017]第7-4-1号(广告)

健康热线:0715-8102616(门诊办) 8102639(急诊科)