

你的“钙”补对了吗？

本报记者 李嘉



流行病学调查显示,我国50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.3%,65岁以上人群为32.0%。钙作为维护骨健康的基本元素,在预防原发性骨质疏松症中有重要作用。然而,具体应该怎么补以及补多少,很多人并不清楚。

近日,由中国药学会循证药学专业委员会牵头制订的《钙剂预防成人原发性骨质疏松症的临床实践指南》(下文简称《指南》)发布,基于国内外钙剂预防骨质疏松相关临床实践指南、系统评价和临床研究等,为不同人群使用钙剂提供了指导,具体如下:

50岁以下成年男性,建议使用钙剂。每日通过膳食摄入800毫克钙,在此基础上,通过钙剂补充至1000毫克。

50岁及以上男性,推荐使用钙剂。建议每日通过膳食摄入800毫克钙,再通过钙剂补充达到1200毫克。

绝经前女性(除妊娠、哺乳期女性),不推荐额外补充钙剂。建议每日通过膳食摄入800毫克钙,如果做不到,则通过钙剂补充达到800毫克。

绝经后女性,推荐使用钙剂。建议每日通过膳食摄入补充800至1000毫克,如果做不到,则通过钙剂补充达到800至1000毫克。

专家介绍,很多人饮食不均衡,含钙食物吃得少,导致钙摄入量不足。《指南》基于钙剂对不同人群预防骨质疏松症的研究证据,建议男性以及绝经后女性都要使用钙剂。

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》建议,我国成人每日钙的推荐摄入量为800毫克,但历次全国膳食调查表明,我国人均膳食钙摄入量仅为400毫克

左右。因此,对于绝大多数人来说,最难的是如何通过膳食摄入800毫克钙。

富含钙的食物有以下几类:

一是奶制品,不仅钙含量丰富,而且吸收率好,是膳食中钙的最佳来源。其中,牛奶和酸奶的钙含量在100毫克/100克左右。酸奶含有一定量的添加糖,购买时注意查看营养成分表,尽量选碳水化合物低于12%的。

二是豆制品,北豆腐、南豆腐、豆腐丝、豆腐干等加工过程中用了含钙凝固剂,是钙的良好来源。其中,豆腐的钙含量为110至140毫克/100克。不过,并不是所有的豆制品都适合补钙,例如内酯豆腐、豆浆的含钙量就很低,分别只有17毫克/100克、5毫克/100克。

三是绿叶菜,这类食物热量低,并且富含有助钙吸收的维生素K、钾等营养素。

其中,小白菜、西兰花、油菜等深绿色叶菜,钙含量为50~130毫克/100克。需要注意的是,有些蔬菜(比如菠菜、苋菜、空心菜等)草酸含量较高,这种物质可与钙形成沉淀而降低钙吸收,因此烹调前最好先放入沸水中焯烫一下,去除部分草酸。

四是水产品,多数贝壳类钙含量高于200毫克/100克,鱼类为50至150毫克/100克。其中,石螺和田螺的钙含量均超过1000毫克/100克。

要想从饮食中补足钙,建议每日这样搭配:喝300至500克纯牛奶/酸奶;吃300至500克蔬菜,其中深绿色蔬菜占一半;1至2两豆制品,如豆腐、豆腐干等;1两色虾贝类。在此基础上,搭配适量粗粮、水果、鸡蛋、坚果等食物,这些加起来,很容易就能摄入800毫克以上的钙。

《指南》提出,如果不能通过膳食摄入

足量钙,就需要通过钙剂补充。专家提醒大家,选择和使用钙剂时要注意以下几点。

第一,选择适合自己的钙剂。碳酸钙含钙量高,需要在胃酸较多的环境中才能充分吸收,建议餐后服用,适合没有胃酸分泌障碍的人群;柠檬酸钙不依赖于胃酸,可以在空腹或餐后服用,适合老人等胃酸分泌较少的人群;乳酸钙、葡萄糖酸钙等含钙量较低,通常用于儿童或一些特殊需求的群体。

第二,注意服用剂量。人体对钙的吸收存在上限,每次补充500毫克以下较为适合,建议分两到三次服用,间隔数小时,以提升整体吸收率。钙的吸收依赖于维生素D的帮助,若通过饮食或日晒无法满足需求,可以选择含维生素D的钙剂,或同时补充维生素D。

第三,注意与其他药物和食物的相互作用。如果同时服用铁剂或者一些四环素类的抗生素,需要与钙剂至少间隔2小时。补钙期间,减少咖啡、浓茶、碳酸饮料等饮品的摄入。

专家提醒,在此基础上,饮食方面还要做到以下几点:

第一,适量吃肉。研究发现,吃太多肉会造成蛋白质过剩,增加尿钙流失。中国营养学会建议,成人每日畜禽肉类的摄入量为50~75克。

第二,少吃盐。盐摄入量越多,尿中排出钙的量越多,钙的吸收也就越差。每日盐的摄入量应该控制在5克以内,除了做菜少放盐,在选购食品时还要仔细阅读食品标签,选择钠含量低的产品。

第三,少喝酒。过量饮酒会使肝功能受损,从而使维生素D的代谢受到影响,不利于钙吸收。

市中心医院

为基层新生儿健康“把脉”

本报讯 记者李嘉、通讯员王春兰报道:为提升基层新生儿医疗服务水平,加强基层医护人员专业能力,11月20日,市中心医院新生儿科专家黄玮玲赴通山县妇幼保健院开展工作。

黄玮玲深入病房逐一查看病人,并对该院近期收治的新生儿病例进行了深入分析,深入浅出地讲解最新的诊疗思路和方法,确保当地医护人员准确应对。

培训讲座上,黄玮玲深入剖析了新生儿低血糖的高危因素以及最新的临床管理指南,以理论授课与临床实践相结合的方式,深入浅出,条分缕析,内容针对性强,获得基层医护的一致好评。在互动环节,参会人员围绕指南细节、临床实践中

的疑难问题与专家展开了热烈讨论。

此次活动理论与实践操作相结合,全面提升新生儿临床救治应急处理能力,为危重新生儿出生提供有力的保障,同时得到了妇幼保健院全体医务人员的大力支持 and 高度赞赏,纷纷表示本次培训学习收获满满。

该院新生儿科作为我市新生儿质量控制中心和危重新生儿转运中心,积极对基层医院进行技术帮扶,此次新生儿科专家下乡镇反馈转运工作,有力地促进了基层转运环节的改进,为新生儿在转运途中的生命安全筑起更坚固的防线。



通城县人民医院与省人民医院合作

为高龄肿瘤患者开展微创手术

本报讯 记者李嘉、通讯员方咪报道:近日,通城县人民医院与省人民医院合作,成功为一名83岁高龄的肺癌患者施行胸腔镜下肺叶切除术。

83岁的葛先生有慢性支气管炎及心律失常病史,患者进行胸部CT检查发现左下肺结节进行性增大,考虑早期肺癌,随即入住胸外科,准备手术治疗。胸外团队倾心内科及麻醉科会诊,根据会诊结果为其制订了“微创+快速康复”的手术方案。

患者家属考虑到麻醉及手术风险,要求请上级医院专家指导治疗。该院自2023年开始与省人民医院合作办医,本次手术及时邀请到

省人民医院胸外科张教授及麻醉科雷教授为患者制订了详细周密的手术、术后计划,麻醉效果良好,手术过程顺利,术后恢复满意。

“没想到在县医院也能做这么难的手术,我们平时工作比较忙,在家附近的医院手术,工作和照顾爸爸两不误,既放心又安心。”患者家属葛女士说。

随着医共体合作关系的建立,省人民医院长期有专家教授在该院坐诊,为群众提供便捷、高效、全程、无缝、同质化的医疗服务。下一步,该院将继续深化医共体建设,提升医疗技术水平,拓展发展理念,优化发展环境,切实为湘鄂赣周边地区老百姓健康保驾护航。

什么是生理性远视？

生理性远视也称为生理性屈光不正或发育性远视,是指儿童在生长发育过程中普遍存在的一种远视状态。这种类型的远视是正常的生理现象,通常会在儿童成长过程中逐渐减弱或消失。以下是关于生理性远视的详细解释:

一、定义与特点。1. 定义。生理性远视是指儿童由于眼球发育尚未完全成熟而导致的一种远视状态。在这种状态下,眼球的前后轴长度较短,使得光线聚焦在视网膜之后,导致看近处物体时模糊不清。2. 特点。普遍性:大多数儿童在出生时都存在一定程度的生理性远视。可逆性:随着儿童的成长和眼球的逐渐发育,这种远视状态通常会逐渐减轻或消失。正常性:生理性远视是儿童生长发育过程中的正常现象,一般不会对视力造成严重影响。

二、生理性远视的原因。1. 眼球发育。新生儿的眼球较小,前后径较短,随着年龄的增长,眼球逐渐发育成熟,前后径逐渐增长至成人水平。在眼球发育期间,光线聚焦在视网膜之后,形成远视状态。2. 遗传因素。遗传在生理性远视的发生中也起到一定作用。如果家族中有较多的远视患者,那么孩子出现生理性远视的概率可能会更高。

三、生理性远视的表现。1. 视力表现。远视程度较轻的孩子可能在日常生活中不会有明显不适,看远处物体时视力较好。当远视程度较重时,孩子可能会出现看近处物体时模糊不清的情况。2. 症状。眼疲劳:长时间看近处物体时容易感到眼睛疲劳、酸胀。眯眼:为了看得更清楚,孩子可能会经常眯着眼睛看东西。注意力不

集中:由于看不清近处的文字或图画,孩子可能会在学习或阅读时注意力不集中。

四、诊断与检查。1. 视力检查。通过视力表检查孩子的远视力和近视力,了解是否存在视力问题。2. 屈光检查。使用验光仪进行屈光检查,测量眼球的屈光状态,确定是否存在远视。3. 眼底检查。观察眼底情况,排除其他眼部疾病。4. 综合验光。医生会综合以上检查结果,判断是否为生理性远视。

五、处理与治疗。1. 观察与随访。对于轻度的生理性远视,医生通常会建议定期观察和随访,无需特殊处理。2. 配镜。对于远视程度较重的孩子,医生可能会建议配戴眼镜,以帮助孩子改善视力,减少眼睛疲劳。3. 弱视训练。如果远视导致了弱视,医生可能会推荐进行弱视训练,帮助提高视力。

六、预防与注意事项。1. 定期检查。定期进行眼科检查,及时发现并处理视力问题。2. 合理用眼。避免长时间近距离用眼,注意休息,适当远眺。3. 养成良好用眼习惯。如保持正确的阅读姿势,使用合适的照明。

生理性远视是儿童生长发育过程中的正常现象,通常不会对视力造成长期影响。通过定期的眼科检查和必要的干预措施,可以有效管理和改善生理性远视。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

视力健康教育

咸安区烟草专卖局走访调研卷烟市场

为进一步推进“让客户更满意,我们在行动”主题营销活动走深走实,近日,咸安区烟草专卖局主要负责人、分管领导以走访、座谈的形式带头下沉市场一线,围绕货源投放、卷烟价格、品牌培育、规范经营、库存动销、终端建设、拜访指导等重点,实地听取并收集零售客户的问题和需求,用心、用力服务广大零售户。

通讯员 黄杨 摄

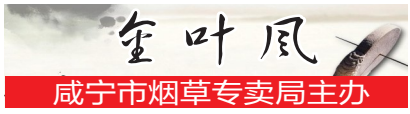


赤壁市烟草专卖局部署专卖冲刺收官工作

本报讯 通讯员吴琳报道:近日,赤壁市烟草专卖局召开会议,专题部署专卖冲刺收官工作。

会议强调,一要严守自身纪律规矩。专卖人员要加強自我约束,筑牢思想防线,以案明鉴,坚决杜绝“吃拿卡要”等违规现象的发生。二要严把市场监管关口。积极推进合理布局修订工作,严格许可证新办审查,进一步加大异常许可证的

清理力度,不断强化事中事后监管力度。三要严防真烟异常流动。引导零售户增强真烟异常流动风险意识,紧盯违规扰乱市场行为,严厉打击真烟异常流动,全力确保年末市场状态的稳定有序。



关于警惕冒用我公司名义推销安装净水器的声明

广大市民及自来水客户:

近期,我公司在咸宁城区多个小区发现以“咸宁市二水自来水净化设备有限公司”名义张贴的《通知》。该《通知》打着改善自来水水质的幌子,误导自来水用户,推销净水设备,已造成恶劣影响。现为维护我公司和广大市民的合法权益,特郑重声明如下:

一、我公司在水质管理上严格按照国家 CJ/T206—2005《城市供水水质标准》的规定进行出厂水质监测,我公司供水到户的水质符合国家 GB5749—2022《生活饮用水卫生标准》的要求,请广大用户放心使用。

二、香城市报、咸宁市卫生健康

委员会官网、咸宁联合水务有限公司官网每日更新我公司出厂水监测报告,欢迎广大市民监督。

三、我公司从未向自来水用户推销净水器及有关设备,也未与任何公司合作安装净水设备,敬请广大自来水用户提高警惕,谨防上当受骗。

四、如遇有以咸宁联合水务有限公司或自来水厂名义推销净水器的人员,请广大用户提高警惕,切勿上当,如有疑问可直接拨打我公司24小时服务热线96510或0715—8182111进行咨询。

咸宁联合水务有限公司
2024年11月24日

遗失声明

卢梦遗失护士执业证书,编号:201442022504,特声明作废。
赤壁市财政局遗失在中国农业银行股份有限公司赤壁市支行开立的专用存款账户开户许可证,账户名称:法院诉讼费汇缴财政专户赤壁市财政局法院诉讼费省级补助金内部过渡户,核准号:Z5362000029501,账号:695201040006664,特声明作废。
赤壁市财政局遗失在中国农业银行股份有限公司赤壁市支行开立的专用存款账户开户许可证,账户名称:法院诉讼费汇缴财政专户赤壁市财政局法院诉讼费汇缴财政专户,核准号:Z5362000029401,账号:695201040006631,特声明作废。



生活顾问

如何预防“眼中风”？

本报讯 记者李嘉报道:在我们的身体中,眼睛就像是精密的相机,而视网膜就如同相机的底片,对成像起着关键作用。

当发生视网膜中央动脉阻塞时,视网膜就会因为缺血、缺氧而受到损害。这种阻塞可能在瞬间发生,而且病情发展迅速,它就像一场突如其来的“暴风雨”,会对眼睛造成严重损害,甚至可能导致失明,这就是我们常说的“眼中风”。

如何预防视网膜中央动脉阻塞呢?

积极治疗基础疾病:对于患有高血压、高血脂、糖尿病等疾病的人群,要严格控制病情,按医嘱服药。

保持健康生活方式:规律作息,避免熬夜和过度劳累;保持情绪稳定;戒烟限酒;适当运动。

定期眼部检查:特别是中老年人和有全身性疾病的人群,定期检查眼睛,及时采取措施。

人参果怎么吃更养生？

本报讯 记者李嘉报道:人参果,又名香瓜茄、金参果、长寿果等,含有丰富的膳食纤维、维生素、多种微量元素,同时含有比较丰富的多糖类,以及黄酮类物质。人参果果白质含量虽然不高,但含有比较丰富的氨基酸,尤其是人体的必需氨基酸。

生吃:人参果能最大程度保留营养成分。如果觉得人参果没味道,那是买到的人参果还没成熟。

凉拌:洗净去皮后切成小块或切丝,加入适量盐、醋或蒜末调味即可,清爽可口。

煮粥:先将大米、小米或其他粗粮一起熬制,半个小时左右,再放入切好的人参果,熬制一会儿即可。

泡茶:人参果切成薄片,用开水冲泡饮用,有助于清热解毒、润肺止咳、增强免疫力。

如何防治足底筋膜炎？

本报讯 记者李嘉报道:足底筋膜炎,是指足底筋膜出现的无菌性炎症,是一种常见的足部疼痛问题,通常表现为足底靠近脚跟处的疼痛,尤其是在早晨起床或久坐站立后出现。

足底筋膜炎的治疗方法,首先是休息与制动,减少活动,避免对足底筋膜造成进一步的损伤;其次是使用物理治疗,包括冰敷、热敷、拉伸与按摩等,有助于缓解疼痛和炎症;再次,可用药物治疗,使用非甾体抗炎药或局部外用药物缓解疼痛和炎症。

此外,可以根据病情采用专业治疗方法,如针灸、冲击波疗法等。对于少数症状严重、保守治疗无效的患者,可考虑手术治疗。

日常生活中,足底筋膜炎患者要选择具有足够支撑和缓冲的鞋子,并使用足弓垫或定制鞋垫减轻足底筋膜的应力。

如何预防足底筋膜炎?建议从以下几个方面入手:确保鞋子具有足够的支撑和缓冲,避免穿着高跟鞋或硬底鞋;通过饮食调整和运动来减轻体重,降低足底筋膜的应力;加强小腿肌肉和足底肌肉的锻炼,有助于增强足底筋膜的稳定性;合理安排工作和休息时间,避免长时间站立或行走;如有足部不适或疼痛,应及时就医检查和治疗。

冬季泡脚有何良方？

本报讯 记者李嘉报道:专家介绍,冬季天气寒冷,睡前1个小时,可以用温水泡脚15至20分钟。有助于扩张脚部血管,促进血液循环,入睡就会变得更加容易。

安神助眠方。首乌藤、郁金、合欢皮、香附、石菖蒲、远志各30克,功效:疏肝解郁、养血安神,适用于焦虑失眠健忘人群。

风湿感冒方。艾叶30克、生姜30克、葱白20克、紫苏30克、防风20克,功效:温经散寒、祛风解表,适用于风寒感冒初期人群。

温阳散寒方。艾叶40克、生姜40克、肉桂20克、吴茱萸30克,功效:通经活络、温胃散寒止痛,适用于寒性胃痛,症状为胃脘冷痛,遇热痛减,受冷后加重等。

缓解足痛方。透骨草30克、乳香10克、没药10克、鸡血藤30克、丹参20克,功效:舒筋通络、活血止痛,适用于血瘀型足跟痛。

以上中药泡脚方,将中药加水(或装入熬药袋),先浸泡半小时后煮沸转小火,熬20至25分钟,倒出药液泡脚。药水量要没过踝关节,以达到踝关节上三寸(四横指高)的地方最好。每日1次,10天为1个疗程。

拍卖公告

受委托,兹定于2024年12月10日上午10:00时在咸安区公共资源交易中心会议室(咸安区金桂路99号区财政局附楼3楼)公开拍卖如下标的,现将有关事项公告如下:
一、标的名称
位于咸宁市涇河大道温泉水购物公园北向入口东侧一楼层街第6号商铺(现经营壹依服)三年租赁权,建筑面积70.27㎡,起拍价:12万元/年,竞买保证金10万元。
以上标的经相关部门批准,标的概况详见《拍卖文件》。
二、标的物展示时间、地点
标的物自公告之日起至2024年12月9日(上班时间在)在其所在地公开展示。有意竞买者请自行到场了解详情,本公司不另行组织现场查勘。
三、竞买报名条件及报名时间
依法设立的企业法人,具

有完全民事行为能力自然人和其他组织均可申请竞买。竞买人须于2024年12月9日下午16:00前(以到账时间为准)向指定账户足额交纳竞买保证金,并持有效身份证明及竞买保证金付款凭证等到湖北泰诚拍卖有限公司办理竞买报名手续方可取得竞买资格。竞买报名截止时间:2024年12月9日下午17时00分。
四、注意事项:
1.此次招租标的租赁年限为3年,以首年租金作为起拍价,以3年租金总成交价为成交价格。
2.此次租赁权转让,原承租人应按规定同样办理竞买报名手续,在同等价格条件下享有优先承租权。
3.如招租标的由原承租人竞得,则租赁期限以原租赁合同约定为准开始计算;如标的由新承租人竞得,则租赁期限的起始日期以新签订的《房屋租赁合同》约定为准。
4.拍卖成交之日起3个工作日内,承租人应与出租人签订《房屋租赁合同》,租赁期内,出租人、承租人享有的权利和义务责任及风险以双方签订的《房屋租赁合同》为准。
五、竞买保证金账户:
户名:湖北泰诚拍卖有限公司,账号:17880701040008807,开户行:中国农业银行股份有限公司咸宁开发区支行。
六、联系方式:
公司地址:咸宁市温泉路7号2幢201室
联系人:15272706660(陈女士)
湖北泰诚拍卖有限公司
2024年11月26日

通城县第一中学关于解除胡佐岚同志事业单位人事聘用合同的公告

胡佐岚同志擅自离岗已累计超过30个工作日,依据《事业单位人事管理条例》文件精神,经通城县党委会议研究并上报教育主管部门同意,决定拟予以解除其聘用合同、终止其人事关系。公告期间:2024年11月26日至2024年12月10日,如有异议,请胡佐岚同志在公告期

内主动与学校级教育主管部门及时联系。

联系电话:0715—4322525
学校:通城县第一中学
通城县教育局:0715—4866021
特此公告!
通城县第一中学
2024年11月26日