

市二院推出“家庭营养师顾问卡”

市民可享一年专属营养服务

本报讯(记者 刘涛)5月16日至22日是全民营养周。5月18日,太原市第二人民医院举行多学科公益义诊,并推出“家庭营养师顾问卡”,面向市民免费发放,持卡人可享受为期一年的专属营养服务。

“营养餐桌 家庭健康”是今年全民营养周的主题,核心是将营养健康回归家庭日常餐桌。此次推出的“家

庭营养师顾问卡”,旨在打通医院与家庭之间的服务壁垒。持卡者可享受为期一年的长效营养健康管理服务,包括免费简易人体成分分析、一对一膳食评估、专属家庭食谱定制、营养门诊免挂号等服务,还可加入专属营养科普群,随时咨询饮食问题,覆盖慢病调理、术后休养、日常家庭膳食等各类需求。

义诊现场,医院采用“专科诊疗+营养指导”的协作模式。神经内科、泌尿外科、肛肠外科、康复科等临床专科专家负责疾病诊断、病情评估与专科答疑,临床营养科则制定个性化饮食调理、疾病膳食方案及家庭三餐饮食搭配。这一模式实现了医疗诊疗与营养干预的无缝衔接。“很多群众只重视看病吃药,却忽略了营养才是康复的

基础。”医院相关负责人表示,本次活动重点引导群众树立“治病先治食、养病先养营养”的理念。

下一步,该院将持续深化多学科协作机制,以“家庭营养师顾问卡”为抓手,完善“医院一家庭”营养服务链条,将短期义诊转化为长期健康管理,让营养治疗规范化、家庭营养常态化,为人民群众全生命周期健康保驾护航。



5月18日是全国血管健康日。血管淤堵、管腔狭窄易引发多种心血管问题,冠心病就是冠状动脉血管病变导致的常见病症。专家提醒,身体出现心脏不适等信号,正是心血管发出的健康警报,出现相关症状需尽快就诊检查。

新华社 发

心理健康节玩出“心”花样

本报讯(记者 张晓丽)5月18日从太原四十八中获悉,该校以“换个角度看问题,重塑心态向未来”为主题的心理健康节启动,学生全员参与,在互动体验的系列活动中,觉察自我,获得成长。

心理健康节启动后,心理游园会体验开始。活动现场一面“高三加油”镂空字宣传板引人注目,五彩斑斓的心愿纸条被学生们郑重地粘贴在镂空笔画间,每一张都承载着真挚祝福;“极速60秒”党史主题挑战中,学生们凭借30张承载历史记

忆的卡片重组时间轴,挑战眼力、记忆力与反应速度,同时重温峥嵘岁月;运动区域的欢声笑语此起彼伏,五子棋对抗赛、两人三足比赛、轨道传球赛,让学生身心舒展。

心理游园会不仅是一场游戏的盛宴,更是一次心灵的洗礼。“极速60秒”的协作、“时光穿梭”的内省、“标签新解”的重塑、“心愿合集”的温暖以及“打卡拍照”的传播,构建了一个开放、包容的心灵交流平台。学生们在活动中觉察自我,与同伴建立联结,从而获得成长。

成年人要定期筛查乙肝抗体

本报讯(记者 魏薇)近日,市民王女士在常规体检时,“乙肝五项”检测指标全为阴性,她认为自己的乙肝保护力很足,但医生解读报告说,检测结果全阴性,一方面说明没有感染,同时也意味着多年前接种过的乙肝疫苗,现在已防护力不足。专家建议公众,要定期筛查检测,如乙肝表面抗体(抗-HBs)阴性最好及时接种疫苗。

山大一院感染科主任医师杨慧说,0~6个月的婴幼儿免疫系统尚未完全发育成熟,属于乙肝易感人群,特别是1岁以下婴幼儿感染乙肝病毒后,有90%的风险发展成慢性乙肝,可能导致肝硬化和肝癌。为此,我国从1992年开始将乙肝疫苗纳入儿童计划免疫,保护儿童免受感

染。但乙肝疫苗接种,并非“一劳永逸”。接种疫苗后产生的乙肝表面抗体水平,会随时间推移和年龄增长逐渐下降甚至消失。如果抗-HBs低于10mIU/ml,就说明体内的乙肝防护力已经出现裂缝。

听了医生的意见,王女士当天便就近在杨家峪社区卫生服务中心接种了首针经典进口乙肝疫苗。社区卫生服务中心主任陈晓玲提醒,在接种首针的一个月后、半年之后,要按时完成第二、第三针接种,确保全程、规范接种,才能产生足够的疫苗保护力。她还强调,对于3~7岁的儿童,因面临陆续入园入学、进入集体生活,人员接触密集、共用物品频繁,自我防护意识薄弱,乙肝病毒传播风险可能上升,更应关注乙肝预防和抗体筛查。

专家走进小学讲健康知识

本报讯(记者 刘涛)“同学们知道有哪些用眼习惯是不正确的吗?”话音刚落,台下齐刷刷举起一片小手。5月17日,市疾控中心传来消息,该中心联合省疾控中心、小店区疾控中心,组织疾控专家走进正阳街小学,为孩子们带来一场集食品安全、心理健康、毒品安全等于一体的校园安全与健康科普宣传课。

在正阳街小学追梦馆内,疾控专家

没有照本宣科,而是用孩子们听得懂的语言、贴近生活的例子,把“怎样吃才安全”“心情不好怎么办”“为什么不能碰毒品”等知识点娓娓道来。每讲完一个内容,便抛出问题层层追问,孩子们争相举手、踊跃作答。答对的学生还领到了科普主题小奖品,现场气氛热烈。

除了互动问答,市疾控中心工作人员还通过发放宣传折页、现场答疑等方式,帮助孩子们加深理解和记忆。

突发急症 紧急救助

本报讯(记者 孙佳敏)近日,罗先生专程来到清徐县城乡管理综合行政执法队,向队员陈琪赠送感谢信与锦旗,感谢其在自己突发急症时挺身而出、及时施救的暖心善举。

去年10月10日晚9时许,罗先生与友人在饭店聚餐时,突然倒地晕厥、失去意识,情况十分危急。正在店内就餐的陈琪见状,第一时间上前开展急救。他快速查看罗先生身体状况,取出随身携带的速效救心丸,凭借专业规范的急救技能进行科学处置。经及时救助,罗

先生逐渐恢复意识,生命体征趋于平稳,为后续救治争取了宝贵时间。

施救期间,陈琪与同行人员分工协作,拨打120急救电话,详细告知事发地点和患者病情。救护车抵达后,他协助医护人员将罗先生安全转移至救护车,送往医院接受进一步治疗。得益于及时有效的紧急救助,罗先生顺利脱离危险、康复出院。

为感念救命之恩,身体痊愈的罗先生特意登门致谢,亲手将感谢信、锦旗送到陈琪手中。

“吃错饭”成慢病推手

专家开出“三餐处方”

本报讯(记者 刘涛)“平时喜欢重口味,炒菜不多放点盐和油就觉得没味道。”“工作忙,三餐不定时,晚饭经常拖到八九点。”“听说补品好,就跟着吃,也不知道合不合适。”……5月16日至22日是全民营养周,5月18日,太原市第二人民医院临床营养科主任、主管技师李丽芬提醒,多数市民并非“吃不饱”,而是“吃不对”,很多膳食误区已成为慢病高发、术后愈合慢的重要“隐形推手”,市民要高度重视。

在日常饮食中,普遍有三个误区:一是重油重盐才“够味”。很多家庭炒菜习惯多放油、多放盐,甚至认为“油多不坏菜”“长期高油高盐饮食,是高血压、高血脂、糖尿病的重要诱因。”李丽芬指出,不少市民体检发现指标异常,却不知问题出在一日三餐上。二是三餐不规律,晚餐吃得晚。部分上班族早餐凑合、午餐外卖、晚餐八九点才吃,睡前还加餐。“这种习惯严重扰乱代谢节律,增加肥胖、脂肪肝、胃病风险。”李丽芬提醒说。三是盲目进补

或极端节食。“有人迷信保健品、煲汤大补,有人为减肥不吃主食、过度节食。”李丽芬提醒,这两类极端做法都会导致营养失衡,损害免疫力。

“一日三餐要科学合理搭配,这样吃得才健康。”李丽芬给出科学配餐建议:早餐有奶(蛋)有菜有主食、午餐有肉有菜有主食、晚餐有豆有菜有主食。

早餐要“吃好”,保证优质蛋白,如一个鸡蛋、一杯牛奶或豆浆,搭配全谷物主食,如玉米、长山药、燕麦等,还要搭配少量果蔬,如黄瓜、莴笋等。

午餐要“吃饱”,主食粗细搭配,一荤两素或两荤一素,蔬菜以深色绿叶菜为主,少油炸、少红烧,烹饪方法以蒸煮炖为宜。

晚餐要“吃少”,清淡易消化,七分饱为宜。避免高油高糖食物,睡前两小时不进食。晚餐蛋白质不能少,且以白色蛋白质为主,如白豆腐、蛋清、鱼、虾等。

“其实,进餐顺序也很重要。先喝汤,再吃菜,然后吃肉和主食。”李丽芬特别提醒。