

月子餐有标准照吗?

本报记者 刘盼

“坐月子”是中国女性的传统习俗,不但要裹得严实,还要吃得丰盛,这些成了代代相传的“老理儿”。近年,又兴起一种月子餐,它能起到调理身心、永葆健康的作用吗?河南省营养学会第一届月子餐设计大赛给出了答案——月子餐也有“标准照”。

产后进补有必要,大补特补是误区
《国民营养计划(2017-2030)》提出“生命早期1000天营养健康行动”,强调孕期和哺乳期妇女的膳食营养是确保良好早期营养的最重要举措。

据河南省营养学会妇幼营养专业委员会副主任委员、郑州市中医院营养科主任李璞介绍,针对产妇体质的变化,月子餐通常要充分注重膳食的可吸收性、易消化性;在饮食上要注重膳食的均衡,预防产后常见的营养性疾病的发生;可补充益生菌,改善因胃肠道肌张力减弱、肠蠕动减慢造成的影响。

依据传统的“坐月子”观念,产妇在生产后元气大伤,身体虚弱,一定要大补特补。“大补特补会使产妇出现营养过剩、肥胖,还会引发各种疾病。产妇营养过剩会导致奶水中脂肪含量增多,使婴儿过度肥胖。”李璞表示,对这样的认识误区要及时纠正。

月子餐怎么吃,到底有没有标准?
来自河南省营养学会妇幼营养专业委员会的统计数据显示,目前,国内妇幼营养整合医学学科体系刚刚起步,河南省的营养妇幼健康事业仍需完善标准,建立符合中国饮食习惯、具有中原特色的月子餐标准配餐。

“月子餐大赛要求每日食谱中,食物的品种与数量,以能够满足膳食对象每日能量和营养素需要为目标,并参考《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013)》对相应膳食对象的推荐量,每日食谱需附带营养评价报告。”李璞说。

依据中医学者的研究,产妇通常需要5个阶段调理。第一阶段是祛恶露、祛风散寒,产后前期应温经散寒、利尿消肿、养血补铁、补脾益气、清热解毒为主;第二阶段是防风寒,应祛风固表、安神和中、温中散寒、回阳通脉,增强机体抵抗力,减少风寒的侵袭;第三阶段是补血润肠、开胃健脾、滋阴养颜,主要补充妇女生产时所失水分,减少产后便秘发生,改善产后面黄、头晕;第四阶段是壮腰补肾,因生产时肾气大伤,应健脾胃、滋阴补气、固肾培元,以缓解腰酸背痛、腰膝酸软、目昏不明、记忆力减退等症状;第五阶段是大补元气,应化痰妊娠纹、活血调经、养颜润肤。

月子餐吃点儿啥,怎样配比才健康?
那么,月子餐究竟应该吃点儿啥呢?河南省营养学会第一届月子餐设计大赛特等奖获奖团队——郑州市中医院营养科表明了设计理念:少吃多餐、荤素搭配、适当补水、清淡适宜、不食生冷。

获奖的月子餐均富含蛋白质,尤其是鸡、鱼、瘦肉、动物肝等优质动物蛋白;主、副食种类多样,精米、白面搭配杂粮,提高食物的营养价值;加大了含钙食物的配比,补充了动物血或肝、瘦肉、鱼类、油菜、菠菜等及豆类等富含铁的食物;鼓励多进食各种汤饮,促进乳汁分泌,如红糖水、鲫鱼汤、猪蹄汤、排骨汤等,还可以汤、肉同食。

李璞特别提示,月子餐要合理摄取必需脂肪。脂肪酸对宝宝的大脑发育很有益,特别是不饱和脂肪酸,对中枢神经的发育特别重要;产妇饮食中的脂肪含量及脂肪酸组成,会影响乳汁中这些营养的含量。



图片由郑州市中医院提供

滑县红十字会 举办净水器捐赠仪式

本报讯(记者张治平 通讯员黄海)11月9日上午,滑县红十字会与深圳特斯拉环保设备有限公司在该县留固镇中心卫生院举行净水器捐赠仪式。活动仪式由滑县红十字会副会长黄海主持,留固镇中心卫生院院长曹勇代表受赠基金会党组成员、县红十字会常务副会长王永广代表滑县

红十字会代表受赠单位衷心感谢,并要求各受赠单位利用好设备,为人民群众提供更好的医疗服务。

深圳特斯拉环保设备有限公司此次通过滑县红十字会向该县基层卫生院捐赠价值近20万元的净水设备100台,将进一步提升基层卫生院就诊患者及工作人员的生活饮用水质量,使基层医院条件得到改善。

许昌市力促健康养老产业转型升级

本报讯日前,许昌市召开健康养老产业转型升级工作推进会,力促健康养老产业转型升级。各县(市、区)、市直有关部门及金融保险机构、从事健康养老产业的机构代表参加了会议。

近年来,许昌市委、市政府高度重视健康养老产业发展,编制了《许昌市国家健康养老示范区行动计划》,构建了“一区一带两组团”的总体布局,致力打造

国家健康养老示范区和国家健康旅游目的地。许昌市鄢陵县作为国家健康养老示范区先行区,构建了“一核一园七小镇”的健康产业发展空间格局,发挥中医药健康养老独特作用。许昌市还建立了城镇“三无”老人供养制度,出台了多项养老服务补贴政策,为全市加快养老服务发展提供了坚实的政策支撑。

许昌市确定鄢陵县、襄城

县、魏都区、经济技术开发区、东城区等5个县(区)作为市级医养结合试点县(区),在政策体制、发展环境、项目建设上给予倾斜;选取了6家综合医院、专科医院、基层社区卫生服务机构,作为医疗机构设置医养中心的试点,重点在开辟就医绿色通道、日常运营、制度建设方面进行探索,在资金上予以支持。

会议要求,许昌市各级政府

提升站位,准确把握健康养老产业新形势。要充分认识到发展健康养老产业是贯彻上级决策部署的具体行动,是应对老龄化的重大举措,是推动经济转型升级的重要力量。各级政府和各有关部门要重点做好保障基本养老、培育市场主体、创新服务模式、打造知名品牌、注重政策配套等5个方面的工作,并在健全工作机制、突出项目支撑、强化责任落实等3个方面抓好

落实。
会上,鄢陵县、魏都区、长葛仁颐养老服务中心做了经验介绍。许昌市印发了《许昌市人民政府关于印发许昌市加快健康养老产业发展行动计划(2017-2020年)的通知》,并印发了许昌市卫生计生委、市发展和改革委员会、市民政局在推动健康养老产业发展方面的经验交流材料。(王正勤 侯林峰 王贵州)



近日,驻马店市中心医院以“以病人为中心,提高医疗服务质量,确保为群众营造一个安全、放心的医疗环境”为主题,开展活动,促进医护人员认真落实诊疗规范要求,提高医疗服务质量,增强质量管理意识,为推进健康驻马店建设做出贡献。图为“全国五一劳动奖章”获得者、“全国三八红旗手”、全国先进科技工作者、该院重症二科主任张梅梅与科室医务人员一起探讨科室质量与安全管理。

连拥抱都会“伤”心 医生为其私人定制3D打印胸骨

本报讯(记者冯金灿)近日,河南省人民医院胸外科与西安唐都医院合作,为一名胸骨肿瘤患者整体切除胸骨和部分肋骨后,成功换上了私人定制的3D打印聚醚醚酮(PEEK)材质的胸骨。这是河南首例3D打印PEEK胸骨置换手术,河南省人民医院也成为全国第二家将该技术应用于临床的医疗机构。

1年半前,52岁的钱女士无意间发现自己左胸壁有肿块,随后,肿块组织不断增大,进而出现了疼痛、胸闷、气短等症状,并在当地医院接受了胸壁肿瘤切除手术。术后,病理提示为恶性纤维组织细胞瘤。今年9月,钱女士到院复查时发现胸壁肿瘤复发,她在家人陪同下四处打听治疗方法,得到的回复都是只能切除胸骨。10月,钱女士慕名来到河南省人民医院。

“传统的胸骨切除手术后,患者的前胸部位会出现巨大的缺损,心脏就失去了防护墙,甚至连普通拥抱都可能伤及心脏。”河南省人民医院胸外科主任魏立说。鉴于传统的胸骨切除手术会对患者的呼吸功能、外

观以及安全造成严重影响,经过充分的病情研讨并与患者沟通后,胸外科团队提出了一个大胆的想法:运用3D打印技术,为钱女士量身定做做一个3D打印的PEEK材质胸骨,进行置换!

3D打印胸骨的难点在于建模。对此,河南省人民医院多学科团队密切协作:首先由医学影像中心为钱女士特别提供了一套高分辨率的CT数据,将影像学数据输入医学三维处理软件,病理骨数据一目了然。委托3D公司经数据分析,由设计师导入模型,成功制作出一个符

合人体结构、完美贴合肋骨及胸骨柄的3D打印胸骨。胸骨肿瘤完整切除后,胸外科团队通过手术,用3D打印的PEEK材质胸骨精准修复钱女士的胸骨、肋骨缺损,手术成功。

魏立表示,与传统的钛合金3D打印材料相比,PEEK材料具有非常好的生物相容性,其力学性能与皮质骨接近,具有X线弱显影等优点。同时,其耐热等级高、耐辐射、耐化学腐蚀、抗冲击性能和抗疲劳性能好,是非常理想的胸肋骨替代材料。

创食品安全示范店 老板要先过考试关

本报讯(记者赵忠民 通讯员刘亚丽 闫帅)“成绩出来了没?我们超市考得咋样?”“我考试时答错了几道题,不知道能不能通过……”“今天考的好多都是我们店前几天学习培训过的内容……”在商丘市食品药品监督管理局流通环节食品安全示范店创建微信群里,大家你一言我一语地热烈讨论着考试情况。近日,一场由全市各县(市、区)100余名食品流通企业经营者参加的食品安全示范店创建管理人员考试正式开考。

此次考试采用闭卷方式,由商丘市食品药品监督管理局统一出题,参考人员单人单桌,不得携带任何参考资料并限时作答。考试内容包

括《食品安全法》《食品安全法实施条例》《预包装食品标签通则》《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法(第20号令)》《商丘市食品流通环节示范店创建操作规程》等法律法规及相关规定,重点考核、了解各食品经营者对流通环节食品安全法律法规以及示范店创建知识的学习、掌握情况。

“落实食品经营者主体责任在担当,重在教育,只有经营者自身的安全意识提高了,才能更好地履行食品安全第一责任人义务。”刚从考场巡视出来的商丘市食品药品监督管理局局长马素义告诉记者,这次考试就是要让各位食品经营者上考场、出汗,知道“示范不示范,先过‘认识’关,‘安全’说了算”。

据了解,为了进一步加强流通环节食品安全监管,督促、引导食品销售经营者主动落实主体责任,自觉规范经营行为,保障人民群众食品消费安全,商丘市食品药品监督管理局按照上级部署,结合实际,于5月底在全市全面部署开展了流通环节食品安全示范店创建活动,计划用一到两年的时间,有组织、有计划、有步骤地在全市各县(市、区)培育一批食品安全示范店,为全市食品销售经营者树立起一批学习榜样和赶超标杆。

为了确保示范店创建有目标、有内容、有抓手、有引领,商丘市食品药品监督管理局专门组织编写了《示范店创建操作规程》,以图文并茂、直观易懂的形式,将示范店创建方案步骤、信息公开、标签标识、档案管理、监管流程等内容一一展示,极大地方便了基层一线监管人员和食品经营者,有效提升了示范店创建工作效能。

同时,为了加快推进示范店创建工作进程,商丘市食品药品监督管理局多次召开工作部署会、研讨会、推进会,并组织开展现场观摩活动,增强经营者对示范店创建的感性认识,收到了良好的效果。

11月5日晚,一放下饭碗,河南中医药大学退休专家唐宋就和老伴儿一起匆匆赶往儿子唐陆家,他有一些话要在今晚嘱咐儿子。第二天,唐宋即启程奔赴信阳市固始县武庙集镇皮冲村,履职驻村第一书记。

作为一名老共产党员,唐宋认为,每一个人都应该为脱贫攻坚积极行动、贡献力量。在得知唐宋即将担任驻村第一书记时,他给儿子提出了“第二次应该比第一次有更大收获”的要求,并叮嘱儿子,服从组织安排是每个党员的基本素质,虽然家中有老、下有小,但也要舍小家、顾大家,全身心投入扶贫工作中;与群众待在一起,保持与群众的血肉联系,做群众的贴心人;严守纪律规矩,不动群众一针一线,保持整洁朴素的生活作风;发扬不怕苦、不怕累的精神,实施精准扶贫,干出扶贫新成绩,赢得百姓信任,不辜负组织重托。

唐宋是河南中医药大学第一附属医院党委副书记。父亲的嘱托,让他触动极深。他表示,会运用之前的驻村经验,认真对照习近平总书记对扶贫工作的要求,发挥自身优势,扑下身子踏实工作,让组织和老父亲放心。

■ 简讯

开封市康复医学会成立
近日,开封市康复医学会成立,并举办了首次学术年会。中国康复医学会副会长、北京康复医学会会长周谋旺等省内外康复学界知名专家参加会议,并就各自擅长的领域作了精彩的报告。开封市康复医学界将在开封市康复医学会的带领下,以更高的医术、更高的医德,促进该市康复医学事业再上新台阶。河南大学第一附属医院康复医学科主任张风林在成立大会上全票当选开封市康复医学会首任会长。

(李季)

漯河市妇幼保健院与河南省儿童医院举行医疗联盟揭牌仪式
近日,漯河市妇幼保健院举行河南儿科医疗联盟揭牌仪式,正式与河南省儿童医院签约合作医院。漯河市妇幼保健院院长王进在揭牌仪式上说,此次与河南省儿童医院签约合作联盟,加入河南儿科医疗联盟这个大家庭后,双方将建立长效合作机制,在技术支持、专家帮扶、人员培训、管理交流等方面进行深度合作,促进漯河市妇幼保健院全方位提升和发展。

(王明杰 梁煜)

泌阳县开展居民健康素养监测

本报讯(记者丁宏伟 通讯员刘国福 尹孟祥)为了了解居民对健康知识、健康技能和健康行为的获取能力和对健康生活方式的掌握程度,为政府和卫生计生行政部门进行健康决策提供科学依据,近日,根据省、市卫生计生主管部门的部署,泌阳

县卫生计生委印发《河南省居民健康素养监测工作泌阳县实施方案》,这标志着该县2017年居民健康素养监测工作全面启动。

按照《河南省居民健康素养监测工作泌阳县实施方案》,此次监测采取分层、多阶段随机抽样方法,确定官庄、羊册、高店、

铜山、象河5个乡镇为居民健康素养监测点。各监测点在上报基本信息资料后,再由市级抽样确定到村和户;每个乡镇将抽取2个村,每个村至少完成40户的有效调查;每户抽取1名15-69岁常住人口作为调查对象进行调查。

本次调查统一使用《2017年河南省居民健康素养监测调查问卷》,主要涵盖基本健康知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等3个方面内容。按照监测计划要求,该县将于今年12月底前完成所有现场调查,问卷录入等工作任务。

据了解,泌阳县卫生计生委成立了健康素养监测工作领导小组,召开专题会议进行安排部署,按照监测方案和操作手册对调查人员进行业务培训,并建立督导机制,对监测调查工作进行全程督导检查,以确保此项工作扎实有效开展。