

健康知识进万家 家庭和谐促发展

河南举办“健康知识进万家”主题线上活动



活动现场

本报讯（记者朱晓娟 通讯员赵建新）“带着‘五星’标准，我们一家人继续当好健康知识宣传员，积极参加志愿服务活动，多多掌握防疫常识……”3月31日下午，在“健康知识进万家”活动现场，郑州市惠济区市民王身红代表五星健康文明家庭呼吁更多家庭，多多掌握健康知识，向身边人宣传，共同守护美丽家园。

此次活动由河南省卫生健康委员会、河南省爱国卫生运动委员会办公室指导，河南省计划生育协会主办，医药卫生报社承办，通过五星健康文明家庭经验分享、健康科普知识专题讲座、优秀爱国卫生健康科普作品展示、有奖互动问答等，为线上17万人次送上实实在在的关爱。

2021年，河南省爱国卫生运动委员会办公室、河南省卫生健康委员会、河南省计划生育协会联合在全省开展了五星健康文明家庭建设工作，以爱国、健康、文明、卫生、和谐为切入点，以创建为抓

手，通过激活家庭这一社会基本细胞，来带动整个城市的变化和健康观念普及，加快推动爱国卫生与基层治理工作深度融合，推动爱国卫生运动融入群众日常生活，使健康文明生活方式得到广泛普及，基层社会健康综合治理能力得到全面提升，从而筑牢疫情防控的基层防线。2021年，全省共创建20907户五星健康文明家庭，力争到2025年全省创建50万个五星健康文明家庭。

争做健康文明家庭，建设美好幸福家园，离不开健康科普专家的参与。活动特别邀请到郑州大学公共卫生学院教授李文杰，河南中医药大学副教授、硕士研究生导师王光安两位专家，为广大网友聊合理膳食和中医养生那些事。

“足量饮水，成年人每天要饮用1500毫升~1700毫升，给介绍一下喝啥水好呢？”

“提倡大家饮用白开水、淡茶水。”

“据说春天香椿芽炒鸡蛋可以预防卒中，是不是多吃一些比较好？”

“这个说法是错误的。首先，药食同源但是不等同，吃饭是调养身体的，治病需要在专业人士的指导下用药；其次，体质不同，卒中原因不同，以单纯的一道菜来解决，似乎有些武断。”

一问一答加上精彩解读，网友在与专家的线上互动中，不仅学习了知识，也获得了主办方送上的百元健康礼包。有些网友活动结束后留言说，足不出户，拿起手机就可以学知识、抢礼物，真是一场有趣又有意义的活动，希望多多举办。

家庭健康是健康中国的基石，家人健康是家庭幸福的根本。此次活动旨在引领广大群众树立健康生活理念，倡导文明健康绿色环保生活方式，提升群众健康生活素养，为建设健康村镇添砖加瓦。让健康走进每一个家庭，通过家庭“小切口”撬动全民“大健康”，让“每个人都成为自己健康第一责任人”。

本文图片由朱晓娟提供

膳食结构和膳食指南



李文杰
郑州大学公共卫生学院教授
博士研究生导师

目前，我国正处于膳食结构变迁的关键期，正确引导居民改变膳食现状，建立科学合理的膳食结构，是一项紧迫而艰巨的任务。因此，应加强营养健康教育，广泛宣传《中国居民膳食指南》，提高公众对平衡膳食和健康生活方式的认识，并付诸行动。

《中国居民膳食指南》旨在帮助人们做出科学的食物选择，合理搭配膳食，以维持和促进健康，预防和减少营养相关疾病的发生。

《中国居民膳食指南》由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和中国居民平衡膳食实践三部分组成。

一般人群的营养与膳食

推荐一：食物多样，以谷类为主，每天膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、大豆坚果类等食物。
平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。

每天摄入谷薯类食物250克~400克，其中全谷物和杂豆类50克~150克，薯类50克~100克。



推荐二：吃动平衡，健康体重。

各年龄段人群都应每天运动，保持健康体重。食不过量，控制总能量摄入，保持能量平衡。坚持日常身体活动，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；主动进行身体活动，最好每天行走6000步。

推荐三：多吃蔬果、奶类、大豆。

餐餐有蔬菜，保证每天摄入300克~500克蔬菜，深色蔬菜应占1/2；天天吃水果，保证每天摄入200克~350克新鲜水果；吃各种各样的奶制品，每天吃奶制品300克。

推荐四：适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。

鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量。每周吃鱼280克~525克，畜禽肉280克~525克，蛋类280克~350克，平均每天摄入总量为120克~200克。少吃肥肉、烟熏和腌制肉食品。

推荐五：少盐少油，控糖限酒。

少吃高盐油炸食品。成人每天食盐不超过6克。糖每天摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。儿童、少年、孕妇不应饮酒。成年男性一天酒精量不超过25克，女性不超过15克。

推荐六：杜绝浪费，兴新“食”尚。

珍惜食物，按需备餐。选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式。

正确认识输液 促进合理用药

医学上所说的输液指的是超过100毫升的经静脉滴注输入体内的灭菌注射液，在临床上主要用于调整体内水和电解质，以及酸碱平衡，提供人体必需的碳

水化合物、脂肪、氨基酸，以及维生素和营养成分，维持循环血容量。大容量输液的同时也是静脉药物治疗的载体，供加入各种药物进行静脉治疗。这就是老

百姓俗称的“打点滴”“输水”“打吊瓶”等。由于大容量输液是直接输入血液中，会很快到达人体各个部位，一旦发生问题，后果会非常严重。

输液可能会产生哪些后果

输液可使药物直接进入血液，这种用药方式相比肌肉注射、口服给药有更大的风险。输液存在引发并发症、迅速出现不良反应等缺点。有一些药物刺激性比较强，比如高浓度的电解质、高渗透压的营养类药物，偏酸性或者偏碱性药物，细胞毒性药物等，输注的时候如果在注射部位发生渗漏，则会造成局部组织损伤，比如静脉炎、皮肤溃烂等。

输液的调配过程如果不在无菌环境下操作，或者操作过程不按照规范要求来做，比如说开放环境下加药调配，加药时反复穿刺输液瓶塞，用止血钳敲玻璃安瓿的瓶颈等，很容易产生1微米~50微米的微粒，这些微粒不能被肉眼所看见，也不能被机体代谢，尤其是10微米以下的微粒，很难被过滤器上的滤膜过滤掉，这些不溶性微粒进入血液之后，直接阻塞毛细血管，引起微循环障碍，同时使血管内壁受损，导致静脉炎的发生，如果长期静脉输液，这些不溶性微粒会使肺内巨噬细胞增殖，形成肺内肉芽肿，降低肺功能。

还有一种情况就是输液反应，可能由药品本身质量问题或

是加药过程输液受到污染，或微生物的代谢产物等可诱发发热反应，会导致患者寒战、发热，高热时体温可达40摄氏度左右。最后一种就是过敏反应，这是输液中最严重的不良后果。过敏反应实质上也是一种免疫反应。过敏反应表现为皮肤瘙痒、皮疹、心慌、气短、出汗、口唇青紫，甚至血压降低、休克等，如果不及时抢救可导致患者死亡。造成过敏反应的原因可能是有些药物在生产过程中存在一些中间体不能被清除，或者是有一些患者是易过敏体质等。

怎样才能规避输液不良后果

要想规避以上输液中的不良后果，就需要合理输液，不滥输液。世界卫生组织曾经提出过一个口号：能吃药不打针，能打针不输液。说的就是基本的用药原则。假如患者因为病情确实需要输液，首先要认真制定给药方案，全面考虑患者的具体病情，详细询问患者的过敏史，既往用药史，仔细评估患者的身体机能，同时要熟悉药物的药理作用，药物之间的相互作用等因素。尤其是输注抗菌药物时要考虑到这类药物的药代动力学特点，以便选

择合适的剂量和输注频次。另外，加药调配时要尽可能地选择在无菌环境下操作，加药时严格按照静脉药物加药调配操作规程来做，尽可能减少加药过程中不溶性微粒的产生，以及避免输液时受到污染。同时在输液时选择合适的输液通路和输液管路。输液通路指的是表皮合适的静脉血管；输液管路指的是根据药物性质选择适合的输液器，比如避光输液器。对高浓度、高渗透压，以及细胞毒性药物选择中心静脉置管输注，比如锁骨下静脉，血管管径比较粗，血流速度快，药物在这里进行滴注会很快被稀释，不像在手臂或浅表静脉输注时容易发生局部药物蓄积，伤害血管。对一些需要敏感试验的药物在输注时一定要做好预防措施，当出现过敏情况时要立刻停止输注，马上对症治疗。

治病是否要尽量避免输液

能吃药不打针，能打针不输液。作为对药品属性比较熟悉的药师，还是很认同这句话的。但是，这句话应该辩证来看，要具体问题具体分析，要对患病种类、病情程度、治疗依从性等多方面综合考虑。对于普

通的感冒发热，能避免输液治疗的就选择其他方式治疗，毕竟输液治疗属于有创操作，不当输液会出现不良事件，因此采用输液方式治疗疾病时要慎重考虑。通过输液这种给药治疗方式也有其他给药方式不具有的优势。输液具有剂量精准、快速达到稳态血药浓度、迅速发挥药理作用等优点。治疗休克患者时，静脉输液起效快，疗效好；对胃肠道疾病的患者来说，输液给药比口服药物利用度高；对于失血过多的患者来说，能快速增加血容量。因此，医生要根据患者的实际情况，灵活选择药物治疗的方式。

输液时注意事项

老年人、新生儿、婴幼儿和孕产妇输液时要特别注意。首先是老年人，随着年龄增长，老年人的机体会产生结构性退化，生理功能减退，免疫力下降，这些生理变化会影响药物的实际情况，灵活选择药物治疗的方式。再次就是孕产妇输液，需要严格按照围生期用药基本原则。输液必须有明确的指征，并对治疗孕产妇疾病有益，不宜滥用药物，可用可不用的药物，尽量不用，要清楚了解孕周，严格掌握剂量及疗程。孕妇和哺

乳期女性如果必须用药，应当选用最小有效剂量，最短用药时间。孕妇用药实际为母婴两人同时用药，有些药物可能会对胎儿产生不良影响，但在治疗危及孕妇生命的疾病时，权衡利弊后依然要用药。当两种以上药物有同样疗效时，应选用对胎儿危害较小的药物，孕早期尽量不用药或暂时停止用药，这是一个大的用药原则。我们参考美国食品药品监督管理局依据动物实验和临床经验

总结，根据药物影响妊娠期间胎儿发育的危险程度，将药物分为A、B、C、D、X类，共五类。A类和B类药物对胎儿的损害没有实际在临床对照实验中得到证实，可以使用。C类药物应当权衡利弊，当利大于弊时方可使用。D类药物对胎儿的危害有充分的证据，要避免使用。X类药物对孕妇和胎儿都有危害，禁止使用。（作者为南阳市中心医院药学部副主任李震）



扫码看视频

