

菏泽多数居民奶类豆类摄入量偏低,烹调油摄入量偏高 奶豆添营养,少油更健康

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 马敏静) 今年5月12至18日是第十届全国营养周,今年全民营养周的主题是“奶豆添营养,少油更健康。”5月8日,牡丹晚报全媒体记者从菏泽市疾控中心获悉,我市居民每日的奶类、豆类摄入量偏低,油、盐摄入量偏高。专家建议市民,坚持谷类为主的平衡膳食模式,养成良好的饮食习惯。

“居民应每天摄入300至500毫升液态奶或者相当量的奶制品,目前我市大多数居民实际摄入奶量远低于推荐量。”菏泽市疾控中心食品安全风险评估科科长李文华介绍,奶及奶制品钙含量高且易吸收,青少年处于生长发育的关键时期,老年人易骨质疏松,尤其需要每天足量摄入。“居民每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、

畜禽鱼蛋奶和豆类食物,平均每天应摄入12种以上,每周25种以上,合理搭配饮食。”李文华说。

据介绍,膳食是人体生长发育和健康最直接和至关重要的因素,营养不足会对人的身体和心理造成不良影响。膳食中充足的营养素能维护和促进人体健康,长期规律的合理膳食能提高机体免疫能力,抵御

各种疾病。

李文华介绍,奶类和大豆类食物富含优质蛋白质、钙及B族维生素,目前我市居民奶类、豆类摄入水平较低,三分之二以上的居民摄入量未达到推荐量。她建议,成年人平均每天摄入15至25克大豆或相当量的大豆制品,从而提高膳食质量。

“成年人每天烹调油摄入

量以25至30克为宜,目前我市居民烹调油平均摄入量已超过推荐量的三分之一,减油的重点在于减少烹调油。”李文华说,我市居民油摄入量远高于中国居民膳食指南的推荐量,成为我市肥胖和慢性病发生发展的关键影响因素。学会科学用油,巧烹饪量化用油,减少烹饪油摄入,有助于降低肥胖和慢性病发生发展。

本以为是胃肠炎,没想到是直肠肿瘤,仨月从5厘米长到20厘米 6小时! 医生联手为患者“拆弹”

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 马敏静) “感谢您精湛的医术、高尚的医德使得我父亲转危为安。”5月8日,患者面先生的家属将一面锦旗送到山东省立医院菏泽医院(菏泽市立医院)胃肠外科主任祝青的手中,向祝青团队的医护人员表达感谢。

牡丹晚报全媒体记者采访得知,去年年底,面先生胃肠不适,大便次数增多,本以为是痔疮或是胃肠炎,但经过一段时间的中医治疗不见好转,于是到医院进行检查,被确诊为直肠肿瘤。

确诊后,面先生的家属曾带他到北京、上海、南京等地各大医院治疗,始终没有得到根治。短短3个月,面先生的肿瘤从5厘米长到了20厘米,疼痛难忍,严重影响生

活质量。不久前,面先生的家属慕名找到山东省立医院菏泽医院(菏泽市立医院)胃肠外科主任祝青。经过多学科会诊后,面先生的肿瘤最终于一周前被切除。

“这是一个非常常见和特殊的病例,患者来的时候肿瘤已经长到了20×17×12厘米,且大部分在盆腔,手术难度和风险非常大。”祝青告诉牡丹晚报全媒体记者。手术前,该院泌尿外科、血管外科、肿瘤科、放射科等多学科会诊,制定了详细的手术方案。最终,胃肠外科与泌尿外科合作,经过近6个小时的手术将肿瘤全部切除,患者症状明显得到缓解。

“我们挑战了别人不敢挑战的技术,这是技术和担当的结合。”祝青说。



面先生的家属将一面锦旗送到祝青手中。

烧烫伤后这样处理,减少留疤风险

随着气温升高,烧烫伤事件增加。烧烫伤后早期处理不当会增加遗留疤痕的风险,以下这些有关烧烫伤的预防事项和早期处理知识供市民参考。

1. 尽早脱去着火或沸液浸渍的衣服,尤其是化纤衣服。
2. 衣服着火时,用水将火浇灭,或跳入附近水池、河沟内,用身边不易燃的毯子、大衣、棉被等迅速覆盖着火处;亦可卧倒在地上打滚,压灭火焰,严禁衣服着火站立或奔跑

呼叫。

3. 着火时迅速离开密闭和通风不良现场,以免发生吸入性损伤和窒息。
4. 冲洗伤口:如果伤口破皮,应用冷水冲洗,以降低温度,避免进一步损伤组织。
5. 避免误区:过分依赖一些烫伤药,耽误宝贵的应急处理时间。避免使用酱油、白酒等外

涂,以免创面着色影响观察。

烧烫伤后正确处理方法可简单总结为:冲、脱、泡、盖、送。

冲:冷水冲洗,是烧烫伤急救的重要环节,若不慎烧烫伤,应立即用冷水冲洗烧烫伤处至少30分钟,以脱水后伤口不疼痛为止,这样做可以带走热量,减轻烧烫伤的深度。

脱:脱去伤处衣物,在充分

冲洗后,如果伤口处有衣物,需要小心地脱去衣物,若衣物粘在受伤后的皮肤上,可以用剪刀轻轻剪开衣物。

泡:浸泡伤口,若冲洗时感觉很痛,可以将伤口浸泡在冷水中,减少流动水对伤口的冲击力,缓解伤口处的疼痛。

盖:将伤口进行降温处理后,可以采用无菌纱布或干净

毛巾覆盖在伤口处,保持伤口干燥清洁,避免伤处发生化脓。

送:送医就诊,判断烧烫伤程度,根据皮肤的红肿及水泡等情况,可以确定烧烫伤的严重程度,以便采取相应的处理措施,若伤势严重需要及时送往医院就医。

总之,烧烫伤后处理正确,将会大大减少遗留疤痕、功能障碍后遗症的发生的风险。

菏泽市立医院烧伤整形科于海霞