

科学减盐,没“钠”么难

本周是“915”(就要5克)减盐宣传周。流行病学调查发现,吃盐太多,会升高血压,而大量科学证据表明,高血压会增加中风、心脏病的发生概率。高盐饮食也会增加胃病、骨质疏松、肾病等患病风险。专家建议,健康成年人每天摄入食盐不超过5克。

“世界卫生组织指出,通过生活方式的调整可预防80%的心脑血管病、II型糖尿病、55%的高血压和40%的肿瘤。”日前,在由中国疾病预防控制中心等主办的第八届中国健康生活方式大会暨首届中国减盐大会上,中国工程院院士、中华预防医学会会长王陇德说。

王陇德指出,我国慢性病防控形势严峻。2012年我国慢性病死亡人数占总死亡人数的86.6%,其中心脑血管病为首要死因,占慢性病死亡的51%,占总死亡的44.2%,2000年这个数字分别是41.4%和34%。吸烟、身体活动不足和高盐、高血脂等不健康饮食是慢性病发生的主要行为危险因素,亟待控制。

王陇德认为,高盐摄入是影响我国居民身体健康的重要因素,我国居民平均每天用盐10.5克,大大超出世界卫生组织和“健康中国行动”中每天不超过5克的推荐量。

中国疾控中心党委书记李新华表示,减盐早已被列为最具性价比的健康干预措施之一,我们要对标健康中国2030规划目标,参考世界卫生组织SHAKE减盐策略,认真开展减盐工作。

减盐妙招:

- 1.少吃咸菜多食蔬果。少吃榨菜、咸菜和酱制食物,建议每餐都有新鲜蔬果。家庭烹饪少放盐和酱油,学会使用定量盐勺。用定量盐勺控制用盐量,少放5%~10%的盐并不会影响菜肴的口味。
- 2.少吃熟食多吃新鲜食物。熟食肉类或午餐肉、香肠和罐头食品含盐量高,建议选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类。
- 3.逐渐减少钠盐摄入。减盐需要循序渐进,味觉对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。纠正过咸口味,可以用辣椒、大蒜、醋、胡椒为食物提味,逐步改变口味。
- 4.外出就餐选择低盐菜品。尽可能减少外出就餐,主动要求餐馆少放盐,尽量选择低盐菜品。
- 5.选低盐调味品。建议选择低钠盐、低盐酱油,减少味精、鸡精、豆瓣酱、沙拉酱和调料包的用量。购买包装食品时阅读营养成分表,选择“钠”含量低的食物。
- 6.警惕“藏起来”的盐。盐可能隐藏在你感觉不到咸的食品中,比如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰激凌等,要警惕这些“藏起来”的盐。

钟贺

以“一个家庭成员的健康需求”为服务场景 未来超级药房:更全、更安全、更普惠

9月12日,阿里健康大药房在三周年店庆之际,发布超级药房2.0标准,从药品零售平台升级为以家庭为核心的健康服务平台。除了升级平台外,阿里健康还联手天猫精灵,首发定制版“鹿小佳”智能音箱,为中国千万家庭提供“健康管家”智能化场景服务。

阿里健康大药房,是线上线下一体化的大药房。去年,阿里健康大药房首次揭秘新零售时代的“超级药房1.0”标准。而经过一年的摸索,阿里健康大药房以“一个家庭成员的健康需求”为服务场景,将超级药房升级为2.0健康服务平台。

“全与安全”是一家药房服务好消费者的关键。”阿里健康大药房总经理刘恒浩在发布会上表示,超级药房2.0有六大标准,包括全品类商品、全人群覆盖、全场景服务,并通过品质严选、用药管理、健康陪伴提升安全保障。

一系列数据,印证了这家超级药房的“全”——过去三年,已有超过2亿人,也就是将近每6个国人就有1个逛过这家药店。截至2019年9月,阿里健康大药房共上线来自22个国家和地区的6万多款商品,与近3000家品牌合作,商品范围涵盖OTC药品、保健滋补、成人用品、医疗器械、隐形眼镜、美妆个护、母婴孕产等多个种类,覆盖从婴儿到老人不同年龄人群的健康解决方案。

为了增加商品地域覆盖,就近发货提升时效,去年阿里健康大药房在原有的广州、石家庄、昆山三个仓库的基础上,新增佛山、重庆中心仓库,5仓配送全国。目前,通过菜鸟联盟合作,偏远地区覆盖增加,北至漠河,南至三沙,阿里健康大药房的健康实物商品都能送达,其中北上广深杭等20座核心城市可实现当天19时前下单,次日送达。

对于用户来说,选对药,买好药是实际的需求。超级药房2.0从用户需求出发,也对安全流程全面迭代。

目前,阿里健康大药房有2000多名执业药师7x16小时在线,购买前用户免费咨询,购买后客服回访。线上购药过程中,消费者能看到适合自己需求的内容,并通过完善的页面说明和评价,帮助消费决策。

在品质把关方面,仅过去一年,阿里健康透明实验室就完成了3000余批次的样品检测,并制定了西洋参、枸杞、蜂蜜、蛋白粉等27项推优标准。

此外,追溯技术也进一步保障药品安全,购买前可以看到产品页面“码上放心”认证。收货后打开淘宝或支付宝扫描药品盒上的码,就能帮助鉴别真伪。

超级药房中,健康陪伴的场景也是新增的服务升级。阿里健康大药房联手天猫精灵,此次推出定制版外观的“鹿小佳”精灵,今后所有的天猫精灵都将具备健康语音服务能力,做家庭健康的陪伴,答疑解惑。

目前,包括“鹿小佳”在内的天猫精灵,已掌握4000多条药品用药指南和服药禁忌知识、270多种头疼脑热拉肚子烫伤等场景症状专业回复,以及2000种疾病百科。在智能AI的帮助下,天猫精灵根据用户询问内容不断迭代健康知识内容,有望解决用户绝大多数健康疑问。

阿里巴巴集团副总裁、人工智能实验室总经理陈丽娟表示,人工智能技术将推动健康管理数字化、个性化、智能化发展,从天猫精灵“火眼”到“鹿小佳”智能音箱,天猫精灵与阿里健康的合作不断深化,将逐步为家

庭用户与包括超级药房在内的平台医药服务提供方建立场景链接,通过人机协同、虚实结合的家庭医生守护家人健康,助力健康产业升级,让健康触手可及。

“可以预见,未来中国最大的药房,一定会出现在线上。”阿里健康CEO沈涤凡表示,“我们的愿景是‘为十亿人提供公平、普惠、可触及的健康服务’,所以阿里健康大药房不追求做最大药房,追求的是更全、更安全、更普惠。大药房50%的消费者来自三线以下的小城镇,我们让这些享受与一线城市居民一样的医药健康产品服务。”

本报记者 林洁



网约护士上门

近日,绍兴市中心医院网约护士、肿瘤内科护士长周琴拉着装有Picc换药包等专用材料的拉杆箱,应约来到柯桥区塘湖街道陌坞村,为68岁患卵巢恶性肿瘤的叶大妈开展Picc静脉置管维护。

经过半个小时的操作,picc静脉置管维护完成。对于网约护士上门服务,叶大妈相当满意。本月初,绍兴市中心医院医共体携手第三方平台“微脉”App正式上线“互联网+护理”服务。单明铭

一个夜班接诊30多个取鱼刺病人 浙江省人民医院专家提醒,异物卡喉最明智的做法就是立即上医院

“一个夜班有30多个取鱼刺病人!”近日,浙江省人民医院耳鼻喉科主治医师董飞林接班后,向科室主任苏立众作了汇报。苏立众据此提醒,根据以往经验,国庆长假将临,鱼刺等异物卡喉病人会多起来。

门诊龇牙咧嘴的病人多了

董飞林说,龇牙咧嘴的病人(鱼刺卡喉)约占整个夜班病人近七成,年龄从20多岁到70多岁,女性略多。了解病史并结合平时门诊后,董飞林发现一个有意思的现象,取鱼刺等咽喉异物病人,男人被鱼刺卡喉多为喝酒时,一晚上来取鱼刺的大半张嘴酒味迎面扑来,年龄在30岁至50岁间。

30多岁的赵先生近日与同伴们聚会,按传统进入秋天吃得顿好的,鸡鸭鱼肉都来点,算是“贴秋膘”。聚餐时喝酒免不了,有气氛也能磨时间,两三个小时一晃就过去了。席间,赵先生吃得顺滑,尤其爱吃鱼,但不一会儿,他“哎呀”一声喊,同伴们只见其一脸痛苦,想用手捂住嘴巴。鱼刺卡住了吧,还是上医院吧!大家忙劝,让人陪赵先生上医院。

“女子年龄跨度较大,20多岁到70多岁都有。”董飞林说,女病人给人的感觉是爱唠叨,即不少是笑谈中被鱼刺卡住。

50多岁的金大姐,远房亲戚应邀来家。晚餐丰盛,话语蛮多,一不小心被鱼刺卡牢了。

董飞林说,赵先生与金大姐取出的都是1.5~2厘米长的分叉细鱼刺,应该是鲫鱼身上的刺,平时即使小心翼翼也可能被这样细小的鱼刺所卡,更别说喝酒易使感觉麻木,谈笑间易让感觉“警惕性”降低,鱼刺便趁虚而入。

老人小孩易被异物卡住

苏立众介绍,耳鼻喉科除了取鱼刺外,还有鸡鸭骨头等,一旦异物进入食道气管就棘手莫及,需要兄弟科室接力救治了。这样的病例不少:

一位七旬老人几年前中风,当天中午,子女拗不过父亲要求,给喂了一块肉。没想到老人突然呼吸困难,呼吸内科检查发现,肉块几乎堵住老人的气管,专家们在气管镜下,用特殊器械最终将致命肉块取出,才使老人化险为夷。

“老人咽喉黏膜感觉迟钝,吃饭时如果不注意,很容易吞入异物。此外,有的老人掉牙多,食物嚼不碎,也会吞下大块食物中夹带的鱼刺等异物。儿童孩子吃饭时好动,注意力不集中,容易大口吞咽。一旦家长不注意,就可能吞入鱼刺。”苏立众分析,像大一些

的鱼刺,进入体内到处“溜达”,十分危险。

如日前前来就诊的曾女士诉上腹部剧痛难忍,急诊CT显示,其胰胃之间有一异物。曾女士和丈夫这才回想起,2个月前有鱼刺卡喉的经历。胃肠胰外科医生在术中看到,一根如利刃般的鱼肋骨插在患者胰腺部,创口处已流脓……鱼肋骨顺利被取出。鱼刺是怎么跑进胰腺的?专家分析认为,当时鱼刺很可能是从喉部下移食道进入胃,继而刺破胃壁,插入胰腺,若任其“逍遥游”则将危及生命。

据了解,浙江省人民医院急诊医学科还曾有将被年糕、月饼卡住咽喉气管的老人成功救过来的案例。

被异物卡到应尽早请医生处理

苏立众提醒,对付鱼刺等异物卡住的不少民间土方,其实并不靠谱,还可能进一步发展痛苦和危险。

不久前,苏立众就紧急治疗过一位想用吞饭团去除卡喉异物的病例。患者是位中年男子,聚餐时吃海鲜,不知是吃得过快还是大肆谈笑,突然觉得咽喉一阵疼痛。该男子听了同桌的建议,便吞下饭团试图将异物“压”下去,结果疼痛越发剧烈,只好来医院。经检查发现,异物已深入入咽喉部肉内,最后通过手术才将一片蛭子壳片取出。

此外,还有吃韭菜、喝醋等错误方式。其实,喝醋并不能软化鱼刺,喝下的醋顺流直下,在伤口处短暂停留,效果有限,还刺激肠胃;吞饭、咽韭菜的方法更加危险,压力之下,将鱼刺由喉面“推”入食道,期间不但会造成划伤,还会使鱼刺越刺越深,若不刺破血管,非常危险。鱼刺侥幸顺利被压入胃内,一般来说,会被胃酸消融。但也有极个别的“刺坚强”,胃酸消化不尽,到了胃肠道依然作怪。鱼刺刺入肝脏甚至卡在肛门处引发脓肿的情况并不罕见。

因此最明智的做法就是立即上医院。作为预防,苏立众建议,聚会时如果大量饮酒,最好少吃多刺的鱼、鸡块等食物,免受伤害。因为一边喝酒一边吃东西,很多饮酒者甚至“不知道自己吃的是什么”。同样,吃饭的时候,尽量不要讲话,千万要嚼咽充分,以免给异物可乘之机。

“因为人体气管入口与食管入口距离很近,喉部前上部有一块会厌软骨组织,吞咽时软组织上提,关闭喉腔入口,可防止食物误入喉腔、气管,但像老年人身体机能下降,会出现软组织盖不严密的状况,容易发生食物误入气管。还有一种情况,当人的嘴里含有食物及其他东西,在大声说话或大笑时,气管入口的‘盖子’——会厌软骨组织处于打开状态,从而使东西误入歧途,进入气道。”苏立众解释。

宋黎胜

创新中国产业园·东新分园

园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112

联系方式:杭州市下城区科学技术局

0571-85820615

创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐落杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342