

减盐的“5G”时代来了

“没有全民健康,就没有全面小康。”真正把健康生活方式养成观念落实为实际行动,转化为近14亿中国人的强健体魄,我们就能用健康的身心为经济发展注入旺盛活力,用健康的体魄支撑起民族复兴的伟业。2019年9月1日是第13个“全民健康生活方式日”,为贯彻落实《健康中国行动(2019-2030年)》和《全民健康生活方式行动方案(2017-2025年)》有关要求,进一步传播和普及健康生活技能,营造良好社会氛围,从2019年9月1日开始,开展全民健康生活方式宣传月活动,本次活动主题为“三减三健”助力健康中国行动,宣传重点是“盐不过5”。

生命之盐

《舌尖上的中国》里说“人类的历史都是在嗅着盐的味道前行”,盐能保鲜能提味,是生活中最常见的调味品。食盐的主要成分是氯化钠,钠是人体中一种重要的无机元素,与人类健康密切相关。盐里的钠在小肠内几乎可被全部吸收,经肾、皮肤、消化道排泄。它可以调节体内水分,增强神经肌肉兴奋性,维持酸碱平衡和血压正常功能。菜肴里大多以咸作基础味,食盐让我们享受到美味佳肴。

盐多必失

尽管盐让人类品味到生命的力量,聪明的古人却仍记载道“心病禁咸”。这在现代医学也得到了验证。人群的血压水平和高血压的患病率均与食盐的摄入量密切相关。如每天食盐摄入量减少2.4克,健康人的平均收缩压可下降

0.3千帕,舒张压可降低0.19千帕。50岁以上、有家族性高血压、超重和肥胖者,其血压对食盐摄入量的变化更为敏感。高盐饮食还可以改变血压昼高夜低的变化规律,变成昼高夜也高,发生心脑血管意外的危险性就大大增加。

高钠盐饮食在引起高血压发病危险增加的基础上,随之带来的脑卒中、冠心病、心力衰竭等心脑血管疾病的风险更是大大增加。大约50%的高血压和33%的脑卒中是高盐饮食导致的。此外,高盐饮食会加重肾脏负担、增加骨质疏松风险、损伤胃粘膜诱发各种胃病、导致肥胖、增加患糖尿病的风险。因此,过多摄入钠盐会对人体带来意想不到的健康影响。

适量摄盐

世界卫生组织和国家卫健委推荐,健康成人每人每天食盐摄入量不超过5克,儿童应更少。

辨隐形盐

在我国居民钠的主要来源是盐、酱油等调味品,让我们不得不重视的是,来源于加工食品的隐形钠的摄入在逐渐增加。在我们身边,含盐食物无处不在,家常调味料中含有盐份,10毫升酱油或者10克大酱,相当于1.5克盐,10克味精的含钠量相当于2克盐;佐餐食品中更有很多隐性的盐存在,10克虾皮含盐1.3克,一个咸鸭蛋含盐3克,一块腐乳含盐可达6克、10克腌芹菜头含盐1.7克。腌制品、卤制品是隐性钠盐的重灾区。而您甚至不会注意,面包、大饼、方便面、火腿肠、奶酪、薯片、炒坚果、蜜饯等等

日常食品里都含有盐份。这些日常食品的含盐摄入量都包含于每天的额定摄入量中,做菜时要减去这些隐性摄入的食盐的份量。

减盐妙招

首先对每天食盐摄入采取总量控制,不能仅凭品尝来判断食盐是否过量,用盐勺、瓶盖等量具量出,每餐按量放入菜肴,做菜时出锅前最后加盐。选择低盐酱油,减少味精、鸡精、豆瓣酱等用量,尝试用辣椒、大蒜、醋、胡椒、柠檬等为食物提味。少吃榨菜、咸菜和酱制/腌制食物,做烹饪原料时多用水冲洗、浸泡,或在开水中焯煮。少吃含盐高的加工食品,如加工肉制品、方便面、蜜饯、薯条、奶酪等。学会阅读营养成分表,尽可能购买钠盐含量较低的包装食品和罐装食品,选择标有“低盐”、“少盐”或“无盐”的食品。尽可能减少外出就餐,如在外就餐,主动要求餐馆少放盐、调味品等,选择蒸、煮、炖、拌菜品,少点泡制、腌制和卤制品,吃烧烤类食品时少用酱料,多用孜然、柠檬、蒜泥等,备碗开水,冲泡过咸的食物。习惯过咸口味的人,减盐需要一步步来,研究表明,减少食物中15-30%的盐含量,往往不会被觉察,而我们的味蕾是有适应性的,一般一两个月就能适应更清淡的食物。

味道淡一点儿,健康多一点儿。在减盐的“5G”时代,让我们一起拒绝“百味之王”的诱惑,科学、快乐地养成低盐健康的饮食习惯,为健康加分!

区疾控中心 翁幼辉

这才真的是“糖衣炮弹”

一项针对11.8万美国人的34年随访研究显示,饮用含糖饮料越多,早死的风险就越大。其中女性的几率更是可高达63%,男性则高达29%。而另一项最新发表在美国《科学》周刊的研究发现,富含果糖的玉米糖浆会直接促进肿瘤的生长,而玉米糖浆正是可乐等含糖饮料中的主要成分之一。这意味着,如果肠道在不知不觉中奖变,而人喝了可乐等含糖饮料,等于在间接“喂食”癌细胞,癌细胞将长得更快!由此可见,含糖饮料的危害,远超过你的想象。

其实,糖的危害,也是最近几年才被挖掘出来的。为什么以前我们不知道呢?这事还要从上个世纪80年代前后说起。那时候,心脏病逐渐成为了美国死亡率最高的疾病,但是致病原因却迟迟未能查明。有人说,糖,也有人说是脂肪的原因。就在大家都拿不定主意的时候,糖研究基金会和糖企先出手了!他们一边买通科学家、专家,让他们发表对糖有利的研究论文,控制舆论。给糖洗白,转嫁“罪证”,把锅都用给脂肪。最有名的就是用5万美金收买哈佛营养学教授Dr. Hegsted。另一边,围攻那些意见相左的科学家,把这些抨击糖的理论,扼杀在摇篮里。比如剑桥科学家John Yudkin提出糖才是健康杀手。于是,他的书被描述为垃圾科学,他的名声被摧毁,职业生涯也毁于一旦。一时间,所有人都对脂肪唯恐避之不及。美国公共卫生部也发表声明,鼓励美国人少吃脂肪。于是,我们常常在商店里看到,低脂酸奶、低脂牛奶、各种零脂肪饮品,而且脂肪含量越低,价位越高。但是各种添加了糖的加工食品却被打上了“健康”、“全天然”等标签。直到今天,走进大型超市,你会发现:几乎80%以上的食物里都含有糖。这些符合美国膳食指南的产品,让食品商赚钱赚到手软。然而,人类真的获得了健康吗?并没有,从1980年开始,世界各国的肥胖率,几乎无一例外都在上升。如果仅仅是超重和肥胖,并不算一件多可怕的事,可怕的是它对我们身体内

部的器官、脏器造成极大的危害!越来越多的孩子得了脂肪肝。

但真正杀伤力最强的,是含糖饮料。甜食吃多了好享有饱腹感,吃饱了就不会再吃了。但含糖饮料就不同了,这些饮料不仅含糖量极高,而且一杯饮料下肚,并不会出现饱腹感,不知不觉中,体内的糖就严重超标了。像可乐这样的碳酸饮料,对身体的杀伤力是极强的。国内外很多人都做过类似的实验。有一位美国大叔,每天喝10罐可乐,坚持一个月,体重、体脂率、血压全都噌噌噌往上涨,停不下来……可乐的威力远不止于此。澳洲有一名25岁的男子酷爱喝可乐,现在满嘴牙齿都掉光了,只能用假牙吃饭。更可怕的是,很多含糖饮料,还披着健康的外衣,让人们放松了警惕!

当提到含糖饮料时,很多人都会想到可乐。其实除了可乐,还有很多披着羊皮的成员,比如果汁饮料、运动饮料、能量维他命饮料、冰茶、酸奶、咖啡等等。咱们就先说说这个果汁吧。前阵子,武汉一名12岁的男孩豆豆左脚趾关节隐隐作痛。刚开始以为是活动时受了伤,谁知第二天疼痛难忍,于是他被送到医院救治。不查不知道,一查吓坏了豆豆妈。才12岁的豆豆,经诊断竟然患上了痛风!原来,豆豆生活习惯非常糟糕,几乎从来都不喝白开水,爱喝鲜榨果汁。超市里的瓶装果汁,每天喝了一瓶又一瓶。不少人有疑问了,果汁不是富含维生素C吗,怎么和这些饮料一样伤身了?这是因为果汁、饮料里面含有果糖,这是一种单糖。它强大的地方就在于它的甜度,如果蔗糖的甜度算100分的话,那葡萄糖就是74分,乳糖是16分,而果糖,是173分!它在体内的分解过程中会直接产生尿酸,更可怕的是,它还会减少肾尿酸的排泄,双重作用下,人的尿酸不降反升。美国波士顿研究人员曾在22年的时间调查8万妇女,得出了如下结论:每天喝1杯橙汁的妇女,其痛风风险增加41%;每天喝两杯橙汁的妇女,痛风风险增加

2.4倍。所以说,这个果糖,堪称是痛风的隐形杀手。其实它的危害,远不止如此,果糖不仅会干扰尿酸水平,还会干扰胰岛素的代谢!如果摄入果糖过多,人体的胰岛素敏感性下降,发生胰岛素抵抗,长此以往还会引起糖尿病。

乳酸菌饮品最诱人的就是它的“乳酸菌”含量,但研究证明,人的胃液和胆汁对于菌种的杀伤力极大,这些菌能活着到达肠道的微乎其微。加上出厂-运输-储藏-销售各个环节对温度要求非常高,必须在0℃-7℃冷藏,即使能做到严格的冷链,菌量也在不断衰亡中。

最重要的是,乳酸菌发酵过程是产酸的过程,随着菌个数的增多,酸度也会越来越强。这个时候就需要大量的糖和奶粉。很多乳酸菌饮品都标注着“低糖”“0脂肪”,让人不知不觉中放松了警惕。

现在,越来越多的国家、健康组织,还有学校,都意识到了糖对健康的危害,并开始行动起来。2016年,世卫组织呼吁各国对含糖饮料额外征税。法国是最早行动的国家。2012年开始,法国开始对含糖的碳酸饮料全面征收,并开始减少这类含糖饮料的销售。如今全球28个国家、美国33州都已征收“糖税”。今年年初,国家卫健委发布了《健康口腔行动方案(2019—2025年)》。方案中指出,将开展“减糖”专项行动,中小学校及托幼机构限制销售高糖饮料和零食,食堂减少含糖饮料和高糖食品供应。这些毒害孩子的含糖饮料终于得以被限制销售!以前,许多人一直以为,自己的肥胖,是吃多了卡路里又或者运动太少造成的。到了今天,大家似乎又多了一种理解。我们曾一度关注低脂,却忽略了高糖的危害。

吃糖会让你越来越开心,从而吃上瘾。一旦上瘾,就会让你陷入无止境的短时间刺激中,让你不断吃糖满足自己的欲望。而你的身体,已经在无形中遭受了从内而外、从上到下的全方面伤害。

希望大家重视高糖的害处,为了自己和家人,还是少吃点糖吧,尤其是要远离含糖饮料!

据《浙江大健康》

区疾控中心举办主题教育专题党课

为开展“不忘初心、牢记使命”主题教育,近日,区疾控中心精心组织了一场以“不忘初心、牢记使命”为主题的专题党课,中心全体党员认真聆听。

本次党课特别邀请宁波市疾病预防控制中心党委书记曹继承主讲,他以《不忘初心、牢记使命》为题,结合当前主题教育的学习体会和思考进行授课讲解。课上,曹继承回顾历史,从中共一大到十九大,从新民主主义革命时期到社会主义革命和建设时期,再到改革开放和社会主义现代化建设时期,详细讲述98年来,中国共产党不忘初心、矢志不渝,义无反顾肩负起实现中华民族伟大复兴的历史使命,团结带领人民谱写了壮丽史诗。他指出,回顾党史,不仅为了以史为鉴,把握现在,面向未来,也为了寻根溯源,心有所依,情有所归;同时,历史的事实告诉我们,没有共产党就没有新中国,只有中国共产党才是中国特色社会主义

事业的坚强领导核心。

区疾控中心主任傅奎君在会上要求,中心全体党员干部要加强理论学习,及时贯彻学习习近平总书记的“不忘初心、牢记使命”主题教育工作会议上的重要讲话精神,做到学懂弄通做实,紧紧围绕“理论学习有收获、思想政治受洗礼、干事创业敢担当、为民服务解难题、清正廉洁作表率”的具体目标任务,一如既往地为人民服务。

通过这次专题党课教育,中心党员干部们深刻认识到了要注重实践实干实效,不忘初心、牢记使命,进一步推进新时代疾病预防控制事业的高质量发展。

区疾控中心 吴寅徽



我区启动新一轮适龄儿童窝沟封闭工作

近日,区疾控中心启动了2019-2020年度新一轮适龄儿童窝沟封闭项目,开展时间为2019年9月-2020年5月。区疾控中心提醒,请全区小学二年级学生家长按照学校下发通知书上约定的日期和时间,携带儿童到窝沟封闭定点医院机构进行免费口腔检查,如儿童“六龄牙”符合窝沟封闭适应证,免费进行窝沟封闭。

适龄儿童窝沟封闭作为奉化区重大公共卫生项目之一,于2013年启动,经过6年的努力,我区适龄儿童窝沟封闭工作已逐步走上正轨,受到广大儿童家长的欢迎。我区适龄儿童窝沟封闭项目是以全区小学二年级学生为目标人群,旨在通过实施口腔健康检查,对符合适应证对象进行窝沟封闭,预防儿童第一恒磨牙龋齿发生,从而全面降低儿童患龋率。同时我区增加对目标儿童发生龋齿的第一恒磨牙进行免费简单充填。根据我区适龄儿童窝沟封闭项目实施方案,第一恒磨牙以外的牙齿发生龋齿以及第一恒磨牙发生龋齿但需要复杂操作的(如抽牙神经等),均未列入本次实施方案,如果需要治疗,需要由家长自行承担相关费用。具体问题可咨询当地定点医院。

我区定点医院包括:奉化区中医院、奉化区妇幼保健院、溪口医院、江口街道社区卫生服务中心、萧王庙街道社区卫生服务中心、西坞街道社区卫生服务中心、莼湖街道社区卫生服务中心、裘村镇社区卫生服务中心、松岙镇社区卫生服务中心、尚田街道社区卫生服务中心、大堰镇社区卫生服务中心和奉化区口腔医院。

窝沟封闭小知识

一、窝沟与窝沟龋

当我们张开嘴都能看到后边大牙的咬合面(咀嚼食物的一面)是凹凸不平的,凹陷的部位就叫窝沟。如果发育不好,这些窝沟非常深,食物和细菌嵌塞进去,很容易发生龋病(虫牙),医学上称这种龋为窝沟龋。根据口腔流行病学调查,我国青少年90%以上的龋病(虫牙)发生

在窝沟部位。

二、什么叫窝沟封闭?

窝沟封闭是把一种高分子复合树脂材料涂布在窝沟,当它流入并渗透窝沟后固化变硬,形成一层保护性的屏障,覆盖在窝沟上。

三、窝沟封闭有什么好处?

一方面,窝沟封闭后,窝沟内原有的细菌断绝了营养的来源,逐渐死亡;另一方面外面的致龋细菌不能再进入,从而达到预防窝沟龋的目的。

四、谁适合做窝沟封闭?

窝沟封闭预防龋病(虫牙)的方法主要用于儿童与青少年新萌出的恒磨牙。六龄齿是承担咀嚼功能最主要的牙齿,由于萌出早,如不注意保护,很容易患龋病(虫牙),因此成为窝沟封闭的主要对象。通常六龄齿在7-8岁完全萌出,是封闭的最佳年龄。

五、其他人需要做窝沟封闭吗?

中老年人已度过了窝沟龋的易感期,有的已经得了龋病(虫牙)。同时后牙的窝沟随着咀嚼食物的磨耗,窝沟逐渐变浅或消失,因此一般情况下不必再做窝沟封闭。

窝沟很浅的牙齿、前牙以及后牙的邻面(两个牙齿间相互接触的面)、已发生龋病(虫牙)的牙齿也不需要做窝沟封闭。

六、封闭之后能维持多久?

封闭剂一般可以长期保留。刚刚做完封闭,最好在3-6个月做一次复查,以后每年做口腔常规检查时,应同时检查封闭的牙齿,以便及时发现有无封闭剂脱落的情况,以便及时给予弥补。

七、有不舒服的感觉吗?

在封闭过程中没有任何不舒服的感觉。

八、窝沟封闭是否会对牙齿产生危害?

窝沟封闭是一种无痛、无创伤的方法,该技术在国际上已有50多年的使用历史。窝沟封闭使用的是无毒害的封闭材料,对牙齿无伤害,即使封闭材料脱落被吞咽,对人体健康也没有任何不良影响。

区疾控中心 董维波

如何帮孩子缓解入学焦虑

又到了一年的开学季,对爸爸妈妈和孩子们而言,有序中夹带着各种忙乱。尤其是新入学的家长和孩子,忙着忙着,乱着乱着就开始簇生出一些纷繁复杂的情绪。妈妈们朋友圈里晒出入学照后,总不忘发出几句感慨,满屏的期待中若隐若现出一丝丝焦虑。

什么是“入学焦虑”?

“入学焦虑”与另外一个词“分离焦虑”是联系在一起的。其实“分离焦虑”这种情况,在孩子正式入学时一定不是第一次出现。如果孩子从小时候就开始上托儿所,那么父母们一定体验过无数次的“分离焦虑”;孩子参加各种兴趣

班,与父母分离的时候,也可能出现“分离焦虑”,也就是说,只要孩子在长时间离开父母时,表现出紧张、不安、哭闹,难以适应,都属于不同程度的“分离焦虑”。儿童分离焦虑一般与个人不良的体验有关,如母亲养育忽视、缺乏安全感、过度溺爱、生活压力事件等,父母若有养育焦虑表现,孩子也容易出现分离焦虑。

父母可以做什么应对焦虑?

第一,家长一定要搞清楚孩子焦虑的原因,尽量消除家长或者外在因素的诱导。

第二,家长应该多鼓励、多沟通,多观察孩子,使用“积极倾听”的技巧帮助孩子化解负面情绪,这里运用的是“积极倾听”里剥洋葱的原理,让孩子伴随父母的倾听,自己一层一层地说出内心恐惧的事情。有的时候,孩子在说的过程中可以找到对症的解决方案。有的时候,孩子不会立马得出解决方案,但是说的过程中缓解了很多焦虑。但是需要注意的是,孩子有情绪时,尤其是情绪高涨的时候,越多讲道理,越让孩子别哭了,越会加重入学焦虑。第三,和其

他家长多交流,帮助孩子们建立友谊,从而促使孩子们享受学校的欢乐。第四,帮助孩子建立对学校的兴趣。老师也要关心鼓励孩子,和孩子成为朋友,提高整个班级的和谐氛围。

如何缓解父母自身的“焦虑”?

人际关系理论的创始人沙利文提出了“焦虑的传递”学说。沙利文认为,当抚养者表现出焦虑的张力时,就会引起儿童的焦虑。儿童发展心理学中也有提到,越小的孩子会有情绪模仿,情绪吸收的现象。因此,父母的反应和孩子的焦虑其实有着很重要的关系。在这种情况下,父母及时觉察自己的情绪就显得相当重要。问一问自己,究竟是因为什么这么焦虑?要收起焦虑,修行自己。还有一些父母,自己本身缺乏安全感,对于孩子去面对未知世界也缺乏安全感,这些都是父母自身需要修炼的功课。

每个孩子都会以自己的方式,在你看不到的地方,积极努力地自我成长。我们要做的是相信他,有能力有动力到达他想要去的任何地方。

区疾控中心 王盈



健康之窗

2019年 第9期

奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所

宁波市奉化区社会心理服务指导中心
宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心

面询、电话咨询时间:每周一到周五,上午8:30-11:00,下午2:00-4:30。
预约电话:88920903
热线咨询电话:88956969(非工作日请拨打电话12320)
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!