



明智购物, 从看食品营养标签开始

中山大学公共卫生学院 朱惠莲 教授

【摘要】预包装食品的营养标签包括食品标签和营养标签。食品标签是指预包装食品容器上的文字、图形、符号以及一切说明物。在我国,食品标签标准先于营养标签制定,前者的内容更注重食品安全问题,如生产商、生产日期、保质期及保存方式等;后者则是消费者了解食品营养成分、营养特性和营养知识的有效途径。从概念上来说,食品标签包含了营养标签。因此,购买食品一定要看食品标签,做一个精明的消费者。

购买食品一定要看标签

超市货架上各类食品琳琅满目,让人眼花缭乱。您会因为它漂亮的包装而购买吗?现在人们的消费越来越理智了,当然不会再“以貌取食”。那我们到底又应该以什么取食呢?食品相关的标签就是一个很好的参考。

预包装食品的标签包括食品标签和营养标签。食品标签是指预包装食品容器上的文字、图形、符号以及一切说明物。在我国,食品标签标准先于营养标签制定,前者的内容更注重食品安全问题,如生产商、生产日期、保质期及保存方式等;后者则是消费者了解食品营养成分、营养特性和营养知识的有效途径。从概念上来说,食品标签包含了营养标签。因此,购买食品一定要看食品标签,做一个精明的消费者。

人体需要摄入多种营养成分以维持和促进健康,但是每个人体质不同,对各种营养成分的需求也不尽相同,营养成分并非越多越好。所以我们在选购食品时最好能对食品中所含营养成分也有清楚的了解,这就需要看懂“营养标签”了。

食品的营养标签是向消费者提供食品营养成分和特性的说明,包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称。通过阅读食品营养标签,消费者可以了解预包装食品

营养成分和特征,以它作为膳食平衡的一个参考指南,从而能知道自己健康需要更加明智地选择食品;同时这也是消费者保障自己的知情权益的一个手段。2013年1月1日(食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则)(GB28050-2011)的实施使得营养标签的标示更趋于标准化和规范化。

教你看懂一份营养标签

相信现在大家心里都会有这样的疑问吧,面对一份营养标签,我该看些什么?看了以后我又该如何应用?今天我们将某品牌巧

Table with 2 columns: 营养成分表 (Nutrient Table) and 每100克(100g) (Per 100g). Rows include Total Fat, Sodium, Total Carb., Sugars, Sugar Alcohols, Protein, and Fat.

克力的营养标签为例,带您认识营养标签,学会如何通过营养标签选择食品!

一个常见的预包装食品营养标签中的营养成分表。一般来说,营养成分表核心标识的内容遵循“+1”原则,“+”指的是蛋白、脂肪、碳水

化合物和四种营养素,“1”指的是能量。在此基础上,也提倡标识饱和脂肪(酸)、胆固醇、膳食纤维、维生素和矿物质(主要是钙)等6种重要营养成分。这个巧克力食品的营养标签在标识“+1”的基础上,再增加了饱和脂肪。

营养成分表旁边的数字指的是每100克该种巧克力所提供的标识营养成分的量,即100克这种巧克力可以提供2301千焦的能量,6.7克蛋白质,34.7克的脂肪等等。有些营养成分不是以100克作为重量单位,饮料常以“每瓶”为单位,巧克力也会以“每包”或“每块”为单位,在看标签时须留意。营养标签中的NRV%是营养素含量的百分比,指每单位(即每100克、每瓶、每包或每块)该种食物提供的营养成分占人体每天营养参考值的百分比。用于比较食品营养成分含量的参考值,比如您吃了100克上述的这种巧克力,就已经获得你一天所需能量的2%,所需蛋白质的11%,所需脂肪的58%,饱和脂肪的摄入量已经超过了1天的需要量,还参考摄入量100%。因此,在选择其他食品的时候,就要参照这个标签,调节控制其他食品的摄入,以达到平衡膳食。

根据自身需求选择食物

在选择包装食品的时候,消费者也要根

据生理状况,减少或避免选择不健康的食物,如高血压人群需要限制钠的摄入量,应尽可能选择低钠(≤120mg/100g或100ml)的食品;对于糖尿病人群,低糖(5g/100g(固体)或100ml(液体))或者无糖(≤0.5g/100g(固体)或100ml(液体))的食品才是他们明智的选择,而上述的巧克力食品,不管是总脂肪还是饱和脂肪的含量都相当的高,不适合血脂人群经常食用。

这里说到的“低钠”、“低糖”和“无糖”即营养声称中的含量声称,是描述食品中能量或营养成分含量水平的声称,除此之外营养声称还包括比较声称,即与消费者熟知的同类食品的营养成分含量或营养成分进行比较的声称,常见的有“强化铁酱油”、“脱脂奶”等;另外,营养标签还有一个营养成分功能声称,即指某营养成分可以维持人体正常生长、发育和正常生理功能等作用的声称,如“钙有助于骨骼和牙齿的发育”、“铁是血红蛋白形成必需元素”等。这些声称也都在一定程度上为我们提供了营养知识和选购食品的依据。

总之,营养成分表是食品营养标签中最基本、最具参考和应用价值的部分,而标签中的各种声称也为消费者选择食物提供最直观的依据,学会看营养标签将让您成为一个健康的消费者!

鼠咬伤后怎么办?

中山大学孙逸仙纪念医院感染科 闵筱晖 王海涛

老鼠是一种常见的啮齿动物,在野生生存的种类比如褐家鼠(大家鼠)和小家鼠,在野外生存的野鼠比如田鼠,还有一类经常接触的小鼠就是宠物鼠;仓鼠。由于环境卫生等问题或者饲养宠物鼠,经常会发生被老鼠抓伤或者咬伤的情况,大家对被鼠咬伤都会很紧张,但对于鼠咬伤,至很多人认为这是一个小问题,不重视,冲洗一下就不管了。事实上,老鼠传播流行性出血热、鼠咬热、恙虫病、斑疹伤寒、破伤风、钩端螺旋体等多种疾病,其中又以流行性出血热最为严重,鼠咬热也不少见。被鼠咬伤后,还是应当及时进行伤口的处理和疫苗接种。

鼠咬伤后,首先应该用清水或者肥皂水冲洗伤口,挤出伤口的血液,伤口应该敞开,不要包扎,如果伤口较深或者面积较大,则应该及时去医院清洗及消毒伤口,并进行抗破伤风处理(打破伤风抗毒素),同时需要使用抗生素以防治伤口的普通细菌感染。

鼠咬伤引起的另一个严重的疾病就是流行性出血热,表现为发热、全身出血倾向、肾衰、休克等症状,病情比较严重,甚至有生命危险,所以鼠咬伤的人一定要及时接种流行性出血热疫苗,该疫苗一般于0.14天接种两针,必要时可以加强一针。对于鼠咬热、恙虫病、钩端螺旋体病或者斑疹伤寒鼠类引起等疾病,目前还没有合适的疫苗可以使用,但如果真的被传染过几种病,也不用太担心,因为有效药物来治疗,只要及时就医、诊断和治疗,可以治愈。鼠咬伤后需要接种狂犬病疫苗吗?鼠类传播狂犬病的机会相对很少,所以不是完全没有,所以鼠咬伤需要根据咬伤的具体情况,让医生判断是否需要接种狂犬病疫苗。

最后建议被老鼠咬伤或者抓伤受伤的朋友,除了上面提到的这些处理措施外,还需要留意身体的变化,如果出现类似感冒发热或者淋巴结肿大等情况,也要及时到医院就医,并将曾被鼠咬的病史告诉医生,以便得到正确及时的诊断和治疗。

番禺区妇幼保健院 获评“心系新生命” 宣教活动示范单位

番禺区妇幼保健院 李欣

近日,番禺区妇幼保健院被中国家庭教育学会评选为“心系新生命”宣教活动示范单位。为贯彻落实《中国儿童发展纲要》、《全国家庭教育指导大纲》精神,进一步推动家庭教育工作的有效开展,1994年“心系新生命”系列活动在全国启动,番禺区妇幼保健院成为全国首批“心系新生命”项目宣教基地。多年来,医院积极倡导孕产期优生、自然分娩、母乳喂养、科学育儿的理念,开设孕妇学校、家长学校、母婴俱乐部等健康教育,承办了心系新生命种子工程广州地区启动会。加入心系新生命空中课堂,参与关爱准妈妈、种子工程、“家庭沟通进万家”、“中国女性宫颈癌预防计划”——贝先行动”等心系新生命系列活动,通过发放“三位”教育科普手册,张贴宣传画等多种方式开展宣教工作,引导和帮助母婴家庭树立正确的家庭教育观念,掌握科学的家庭教育方法,得到了广大母婴家庭的普遍欢迎,取得了良好的社会效果。医院先后被评为广东省孕产期健康项目基地、广州市母婴健康教育示范点、广州市健康医院、广东省健康促进医院示范单位。



预防卒中,你我同行!

广州市第八人民医院 陈凤娟

卒中,又称脑中风、脑血管病,是脑部血管突然破裂或阻塞,导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病,包括缺血性卒中和出血性卒中,其中缺血性卒中占60-70%。卒中发病主要危险因素中吸烟占33%,血脂异常占29%,高血压占25%,超重占21.5%,糖尿病占6.7%等。在卒中危险因素治疗和控制在30%左右,高血压病人控制率不到25%,糖尿病人在30%左右。更加令人担忧的是,我国脑卒中发生率仍在以每年近9%的速率上升,死亡率高于欧美等发达国家,防控工作仍非常严峻。我们应该重视脑卒中,应该学会在家自行评估、识别脑卒中,目前推荐的是简FAST评估法,具体措施是:

- F(face,脸) 是指脸部情况的观察和评价。具体是让消费者微笑一下,如患者微笑的时候面部不对称,一侧不能微笑,提示患者面瘫,是卒中常见的临床症状之一。
A(Arm,手臂) 是手臂的观察和评价。具体是让消费者双手平举保持10秒钟,如果患者卧位时上肢水平45度抬举无法坚持10秒钟而下降或坠落,或下肢水平抬举30度无法坚持5秒而下降或坠落者视为肢体无力。
S(Speech,语言) 是语言状况的评估。具体是让消费者

- 说一句较长的话,如果说时有困难或者找不着词或者家属理解困难,提示有语言障碍。
T(Time,时间) 是评估上述情况后,必要时抓紧时间抢救生命。如果上述三项有一项存在,务必立即拨打急救电话120。
脑卒中并不遥远,它就在你身边。它是中国第一位的死亡原因,也是中国成年人残疾的首要原因。随着人们生活水平的提高,工作生活节奏的加快,心脑血管疾病离我们越来越远,学一些相关知识,让我们真爱生命,远离疾病!



痛风者未必就是“吃货”,一半来自遗传

通讯员 魏星 医学指导 广州市第一人民医院疼痛科 阮科才 主任医师

一向勤劳节俭、不喜欢胡吃海塞的陈姨,患上痛风十多年了。她的手脚长了好多痛风石,两个膝关节取得没办法走路,晚上睡觉也觉得很难受。令她心口窝的是,她是一个睡觉从来不吃东西的人,有一些亲戚朋友开玩笑说,她们的病是“吃货”吃出来的,为此,陈阿姨相当恼火。

面对陈姨的经历,广州市第一人民医院疼痛科主任阮科才主任说:应该立即行动起来,把痛风的“吃货”标签撕下来,因为这个标签不仅是个误会,而且会妨碍我们痛风患者就医、误导她们的治疗,甚至会造成长期的伤害。

运蛋白9,尿酸转运蛋白1,肾脏钠磷酸盐转运蛋白1和ABCG2,跟痛风发病有关,其中第一个位点变异往往会降低痛风风险,而后两个位点的变异会升高风险。痛风的决定因素主要是遗传,就能够较好地解释了陈姨的病因了,因为她从来没有大吃大喝过,也能解释了为什么有些家族的人特别容易发病,还能促进对那些服用一些药物便引发痛风的解释了。阮主任说,在发达医疗体系,痛风的基因治疗仍处于探索阶段,而基因检测已经比较普遍地开展了。

遗传,既是我们是否患病的主要原因,又能决定我们对于治疗药物的反应性。基因检测,已经能够帮助我们精准地选择降尿酸治疗的药物。根据阮主任介绍,最常用降尿酸药物别嘌醇的效果,取决于ABCG2遗传位点的141K突变;促尿酸排泄药,如国内常见的苯溴马隆等,对于尿酸转运蛋白1位点突变(纯合子功能丧失性突变)的人完全没有治疗效果。HLA-B*5801筛查将使我们有机会避免最危险的药物不良反应,这个不良反应叫做剥脱性皮炎反应,可以致命,在我们汉族人中发生率非常高。近来,ABCG2位点的Q141K多态性干预的进展,还有希望能开发更有效的降尿酸药物。

事实上,我们体内绝大部分的血尿酸是身体自己产生的,很少的一部分是我们吃进来的。科学试验已经证明,痛风饮食、节食和运动最多能降低10%-18%血尿酸。需要注意的是,这个降低幅度是来自健康人的数据。阮主任介绍,痛风尿酸在我们体内结晶,沉积成痛风石,对于痛风患者来说,最多18%的降低幅度,很难把血尿酸降到不致病的水平,身体内的尿酸仍过高,仍将致病。更何况,多数痛风患者的尿酸排泄会出现问题,不可能通过饮食和运动来降低血尿酸达到10%-18%的幅度。

委中穴: 活血通络疏经止痛

广东省中医院针灸科 谢旭



委,从禾,似成熟谷,故穴在腘窝中,须曲膝取之,故名委中。

取穴法:微曲膝取穴,在腘窝后横纹中点处。

按摩法:可双侧穴位同时按揉,以拇指按于穴位上,一压一松,以微觉酸痛感为度,可连续按压5-10分钟,每日可行多次。按压穴位时,也可配合腿部的屈伸运动。

艾灸法:取俯卧位,使用艾炷灸或旁人协助,将艾条悬置距皮肤3-5厘米处灸灸,每次20分钟,以皮肤微潮红为度,每日1-2次。

治疗银屑病，勿把激素妖魔化

10月29日是世界银屑病日。银屑病，俗称牛皮癣。这个被喻为“上帝的纹身”和“不死的癌症”的银屑病，老百姓常将其视为洪水猛兽，渴望将其赶尽杀绝。遗憾的是，到目前为止，在世界范围内银屑病并不能根治。银屑病在我国的发生率约为0.43%，全国有超过500万银屑病患者。近年来，广东地区银屑病患者也有增多的趋势。广州市皮肤病防治所主任医师、广州医科大学皮肤病研究所所长张锡宝教授指出，尽管银屑病不能根治，但只要银屑病患者学会与银屑病和平共处，遵循医嘱，合理用药，就能与医生一起把银屑病治疗效果发挥到最佳。

文/宋倩雯 实习生 何雨濤 通讯员 陈永华

银屑病多发于青壮年 与遗传相关

“以往对银屑病的研究都是把它作为一种皮肤病看待。随着研究的广泛深入，目前，我们认为银屑病属于系统性疾病，除了和皮肤相关以外，还有很多共患病，像代谢综合征、高血压、糖尿病，还有心血管系统的病。现在银屑病关节炎的问题，关于银屑病的研究越来越复杂。”张锡宝教授介绍道。在我国，银屑病地域性的差别，由于疾病发生和气候有关，寒冷地方比温暖的地方要偏高一点，北方多于南方。银屑病同时与遗传相关，如果银屑病的父亲或者母亲任何一方患有银屑病，那么他们的小孩发生银屑病的概率约为15%；如果双亲都有银屑病，那么他们的小孩发生银屑病的概率就增加至30%-40%。

不要把激素妖魔化 遵医嘱最关键

根据一项国内调查研究，我国患者能够遵医嘱服用药物的人数仅占47%。有部分患者服药次数不规律，有部分患者根本没有服用医生开出的药物。

银屑病，如果患者按照医生指导的方式用药，那么他在控制生活质量上没有问题。”张锡宝教授特别指出。为什么从这么低？因为患者对药物，尤其是使用激素所产生的副作用过度担忧。“绝对不要把激素妖魔化，治疗银屑病的外用药物第一就是激素，激素在治疗银屑病方面最有效，它没有其他办法替代的。最关键的是听从医生的指导用药，就能使用得恰到好处。”

张锡宝教授介绍，银屑病治疗分为三个阶段：第一个阶段是急性控制，症状控制期，第二个阶段是药物的替代治疗期，到了第三个阶段我们称之为维持期。在急性控制期，我们使用一些激素甚至强效激素把症状控制住，然后在第二个阶段利用非激素类药物的一些抑制剂或者其他抗炎剂来逐渐替代激素的作用，到了维持治疗阶段，我们尽可能少地使用激素。这是我们在治疗方面的原则，临床上叫作序贯治疗、替代治疗等等。“我们在治疗银屑病过程中，患者因为服用激素发生肝肾功能障碍或者导致免疫力低下的情况没有出现过。我们会定期给患者进行严格的检测，日常开出的药物使用剂量都是非常恰当的。”张锡宝教授补充道。

学会与银屑病共处 做好日常管理

患者都有急切想要治愈疾病的心态。对于银屑病，目前并没有根治的方法，但患者的心理状态治

疗效果密切相关。“我经常提醒患者，把这个疾病当成你的贴身保镖，因为你排除了它，也不能把皮刮割下来换掉，心态平和地、友善地跟它相处，它不会给你造成太大的危害。虽然说银屑病引起的生活不便肯定是有，但是，银屑病患者患上肿瘤的几率还是比较少的。”张锡宝教授说道。

就日常护理而言，秋冬季节时是银屑病高发季节。张锡宝教授提醒，银屑病患者可以进行适当的皮肤护理、保湿；不妨选择全棉、柔软的衣服，化纤质料容易产生静电，静电的辐射虽然很细微，到底有多大的危害，难以预测，患者可尽量避免这方面的危害。室内温度也要调适当，不要太凉或者太热，切忌暴寒暴食，要戒烟限酒。工作压力太大，要学会自我减压，保持起居生活规律，不要熬夜。这些良好的生活习惯都是很必要的。

广州市皮肤病防治所近日新成立银屑病专病门诊专家出诊情况

每周日上午:周欣,副主任医师,医学硕士
每周二上午:张锡宝,主任医师,医学教授
每周三上午:张三泉,主任医师,医学博士
每周四上午:罗权,主任医师,医学博士
每周五上午:李敏,副主任医师,医学硕士

孕育天地

宝宝肠绞痛哭闹厉害，是怎么一回事？

□ 通讯员 林惠芳

医学指导:广东省妇幼保健院儿科 郭素华 副主任医师

有些新手爸妈在养育孩子的过程中可能会遇到这样一种状况:小婴儿常在晚上差不多某个时间段就开始大哭起来，手脚不安地乱动，肚子鼓鼓硬硬的，扭来扭去很痛苦的样子，以为饿了把奶嘴塞给他，他也只是吸几口又抽出来在闹大哭，怎么哄都哄不住，看着孩子哭得撕心裂肺的模样，家长实在没辙了，心也跟着揪起来。

在排除了肠痉挛、肠扭转等病因因素所致的小婴儿腹痛哭闹厉害外，将小宝宝的这种胃肠功能紊乱所致的腹痛称为肠绞痛。常见于出生后两周到三四个月大的小宝宝，目前引起肠绞痛确切的原因仍不清楚，但它的发生跟以下几个因素有关:

1. 宝宝吃奶时吸入太多空气

有些妈妈在给小宝宝喂奶时由于姿势不对，宝宝没有含住整个乳头，或者是奶嘴大小不合适，宝宝吸得太过快、过急等，都可能导致较多的空气使得胃肠道痉挛导致肠绞痛。

建议:喂奶时尽量让宝宝的双唇含住整个乳头，以免吞入过多的气体，同时注意避免让宝宝吃得过快、过急，以免宝宝因太快而吃得过快、过急。喂奶结束后，让宝宝竖着抱起来拍一拍他的后背，待打嗝后再让宝宝平卧。

2. 母乳喂养太多气体的食物

母乳喂养的宝宝，如果妈妈不注意忌口，摄入太多容易产气的食物，如土豆、红薯、红薯等，或者是母乳喂养易使宝宝过敏的食物，如鸡蛋、牛奶、海

鲜、大豆、小麦等，也会使得小宝宝因胃肠功能紊乱而出现腹胀、腹痛。

建议:宝宝在哺乳期妈妈需要忌口，避免进食一些容易导致胀气或者过热的食物。

3. 孩子对配方奶粉过敏 如果宝宝对配方奶粉过敏，也可使得宝宝肠道肌肉痉挛而出现肠绞痛。

建议:对配方奶粉过敏的宝宝，建议更换深度水解配方奶粉或者氨基酸配方奶粉喂养。

4. 辅食添加不合理

已经开始添加辅食的宝宝出现肠绞痛，可能跟宝宝辅食添加过早、品种过多等有关不合理的添加有一定的关系。建议:辅食添加不宜太早，一般四到六个月才开始添加辅食，添加时注意一种一种地添加，每次添加一种辅食，最好能喂一周，观察宝宝会不会出现过敏后再添加下一种，辅食的性状先从糊状再慢慢向颗粒状、块状过渡。

5. 外环境的刺激

小婴儿对外界的环境也是非常敏感的，如果抚育环境不和谐，在环境的刺激下，小宝宝也会发生肠绞痛而哭闹不止。这是宝宝对外界刺激的一种宣泄方式。

建议:给宝宝营造一个和谐、安静的成长环境，同时与宝宝密切接触的养育者也要学会控制自己的情绪，注意尽量保持愉快的心情。养育者太多的负面情绪有可能传递给宝宝，从而影响到宝宝的身心健康。

睡瘫，你经历过吗？

□ 通讯员 李晓娟

医学指导:南方医科大学南方医院精神心理科 张斌 主任

很多人可能有过这种感受:刚刚醒着或刚醒来的时候，感觉自己已经清醒，能清楚地感觉到周围的环境，但是身体却不听自己使唤，手脚动不了，想说话又说不出，想睁眼也睁不开，有的时候还会有相应的梦境，有的人甚至还会产生幻觉，包括看到黑色的幻影，让人感觉非常可怕。老百姓把这种状况叫做“鬼压床”或“鬼压身”。南方医科大学南方医院精神心理科主任医师张斌表示，在医学上称之为睡瘫症，是一种睡眠障碍的疾病。

睡瘫症分为散发性和家族性。张斌介绍，大多数为散发性，散发型睡瘫症无性别差异，家族性睡瘫症呈X-连锁显性遗传特征，女性较男性更为严重常见。据美国遗传学报告，有40%至50%的人，在一生中至少会经历一次睡瘫。

《健康心态 幸福生活》

以积极的心态看待大世界，芸芸众生，那些微小但确实令我们感到幸福的事物无处不在，只是他们隐匿了身形，躲藏在生活的一点一滴之中。

最常见于青少年或青年时期，通常发生于入睡或醒的过程中。一般而言，精神紧张、太过焦虑紧张、过度疲劳、睡眠不足和仰卧的睡姿等情况，下睡眠会提早进入快速眼动期(做梦期)，而发生睡瘫的情况。

睡瘫到底是怎么产生的呢?张斌指出，睡眠是有一定周期的，睡眠周期依次为入睡期、浅睡期、熟睡期、深睡期。“快速眼动期(做梦期)”，然后再进入下一个循环。睡瘫主要因为提早出现快速眼动期的关系，导致在快速眼动期的阶段协调不一致。“该病症通常有并发症，发作后一切恢复正常，一般情况下不需要特殊的治疗。”他指出，只要注意养成良好的作息习惯，避免过度紧张紧张，必要时侧身睡或有可能避免再次发生。如果仍频繁发作，则需要找专业医生进行治疗。

张斌表示，睡瘫症可发生在任何年龄，

老年人膝关节疼痛不是小毛病

□ 通讯员 张弛、白洁

医学指导:广州医科大学附属第三医院骨科二区 胡汉生 主任医师

很多老年人对膝关节骨性关节炎不以为然，因为普遍，很多老年人疼痛的时候贴个膏药就不用进行规范的治疗，导致膝关节病变日益严重，疼痛加剧，甚至无法行走，严重影响老年生活。

然而，胡主任介绍，尽管这一疾病非常常见，但并不是每个老年人都会有的。有的人因为天生关节和软骨都相当强壮，又善于运动保健，发生关节炎后立即找专业医生诊治，到八九十岁依然可以保持良好的关节功能。

疼了就贴膏药，不用理!不少老年人都有这种习惯，膝盖一疼就去买几片膏药贴一贴。但胡主任称，通过贴膏药来实现根治膝关节骨性关节炎的做法并不可行。

在防治膝关节骨性关节炎上，要遵循早诊治和专病专治的原则。他建议，老年朋友应该由哪个专科医生诊断判断膝关节的骨性关节炎处于哪个阶段，针对不同阶段，采用药物治疗。早期可以通过口服药物，结合理疗、功能锻炼、中医药治疗等方法治疗。中期或晚期往往无法通过保守

的方法根治，但仍可使用自我保健按摩、关节腔注射等方法控制和延缓病情发展。而到了晚期的骨关节炎严重影响生活质量，则可以通过微创手术置换或全关节置换手术根治。

预防:选择合适的运动方式、减少下蹲等动作

胡主任建议，预防膝关节骨性关节炎要从饮食、运动与生活习惯三个方面着手。饮食上适当多吃坚果类的食物，到一定年纪开始补钙，预防骨质疏松。

运动上不要运动过量，不同年龄段选择适合自己的运动，出现关节疼痛应减少运动量或改为游泳等不磨损膝关节的运动。生活习惯则应注意减少下蹲、下跪、盘腿坐等增加膝关节内压力的活动或不良姿势，随着年龄的增大，避免频繁上下楼梯和爬山等活动。

近日来，广州天气转凉，胡主任提醒，南方冬季潮湿阴冷，气压下降，湿度增加，慢性骨关节炎患者容易出现疼痛急性发作，建议出现膝关节疼痛的患者尽早就诊，规范治疗。

最不相容。螃蟹与这些中药同食往往影响药效。

这些食物与螃蟹“不搭”

茶水 and 柿子里的鞣酸跟螃蟹的蛋白质相遇后，会凝固成不易消化的块状物。因鞣质具有收敛作用，还能抑制消化液的分泌，导致凝固物质滞留在胃肠道发酸，使人出现腹痛、呕吐等症状，也就是常说的“胃柿团症”。

啤酒配螃蟹，饱口福而伤身体。螃蟹含有较高的嘌呤和尿酸，可诱发痛风，痛风在饮酒后最易发作。

美味螃蟹怎么选?

蟹肉和蟹子里的鞣酸跟螃蟹的蛋白质相遇后，会凝固成不易消化的块状物。因鞣质具有收敛作用，还能抑制消化液的分泌，导致凝固物质滞留在胃肠道发酸，使人出现腹痛、呕吐等症状，也就是常说的“胃柿团症”。

蟹配姜葱:姜能驱寒除湿，同时还存在保护胃黏膜的功效。醋不单能杀菌，还能提升其鲜美度，深受欢迎。蟹配黄酒:蟹是大寒食品，胃肠虚寒的人吃蟹后常会腹痛腹泻。黄酒不单能除腥解腻，且性温的黄酒可驱除蟹的寒凉。加上酒味香醇，可促进血液循环之功。

蟹配姜葱:姜能驱寒除湿，同时还存在保护胃黏膜的功效。醋不单能杀菌，还能提升其鲜美度，深受欢迎。蟹配黄酒:蟹是大寒食品，胃肠虚寒的人吃蟹后常会腹痛腹泻。黄酒不单能除腥解腻，且性温的黄酒可驱除蟹的寒凉。加上酒味香醇，可促进血液循环之功。

美味蟹怎么选?蟹肉和蟹子里的鞣酸跟螃蟹的蛋白质相遇后，会凝固成不易消化的块状物。因鞣质具有收敛作用，还能抑制消化液的分泌，导致凝固物质滞留在胃肠道发酸，使人出现腹痛、呕吐等症状，也就是常说的“胃柿团症”。

蟹配姜葱:姜能驱寒除湿，同时还存在保护胃黏膜的功效。醋不单能杀菌，还能提升其鲜美度，深受欢迎。蟹配黄酒:蟹是大寒食品，胃肠虚寒的人吃蟹后常会腹痛腹泻。黄酒不单能除腥解腻，且性温的黄酒可驱除蟹的寒凉。加上酒味香醇，可促进血液循环之功。

蟹配姜葱:姜能驱寒除湿，同时还存在保护胃黏膜的功效。醋不单能杀菌，还能提升其鲜美度，深受欢迎。蟹配黄酒:蟹是大寒食品，胃肠虚寒的人吃蟹后常会腹痛腹泻。黄酒不单能除腥解腻，且性温的黄酒可驱除蟹的寒凉。加上酒味香醇，可促进血液循环之功。

蟹配姜葱:姜能驱寒除湿，同时还存在保护胃黏膜的功效。醋不单能杀菌，还能提升其鲜美度，深受欢迎。蟹配黄酒:蟹是大寒食品，胃肠虚寒的人吃蟹后常会腹痛腹泻。黄酒不单能除腥解腻，且性温的黄酒可驱除蟹的寒凉。加上酒味香醇，可促进血液循环之功。

蟹配姜葱:姜能驱寒除湿，同时还存在保护胃黏膜的功效。醋不单能杀菌，还能提升其鲜美度，深受欢迎。蟹配黄酒:蟹是大寒食品，胃肠虚寒的人吃蟹后常会腹痛腹泻。黄酒不单能除腥解腻，且性温的黄酒可驱除蟹的寒凉。加上酒味香醇，可促进血液循环之功。



蟹配姜葱:姜能驱寒除湿，同时还存在保护胃黏膜的功效。醋不单能杀菌，还能提升其鲜美度，深受欢迎。蟹配黄酒:蟹是大寒食品，胃肠虚寒的人吃蟹后常会腹痛腹泻。黄酒不单能除腥解腻，且性温的黄酒可驱除蟹的寒凉。加上酒味香醇，可促进血液循环之功。

螃蟹虽鲜美贪吃! 放下筷子看过来

□ 广州市番禺区委纪监委医院药剂科 江丽仪 通讯员 麦丽霞

蟹肉具有丰富的营养，但是不是每个人都适合吃呢?是不是吃得越多越好?下面我们一起来看看科学怎么吃螃蟹吧!

吃螃蟹要“四除”

蟹虽然好，但也必须吃得科学，吃得卫生。买回蟹后，先把他体外附着的泥土杂物冲洗干净，再放入淡盐水中泡1-2个小时，让其把胃里的脏物吐出来，其间可换2-3次水。另外，蟹腿、蟹胃、蟹肠、蟹心四个部位不能吃。

吃螃蟹有禁忌

- 1. 忌食死蟹:死蟹是绝对不能吃的，因为蟹肉里含有较多的组胺酸，组胺酸可分解为组胺，组胺是一种有毒的物质。随着螃蟹死亡时间的延长，蟹体内的组胺酸会越来越多，食后会引起中毒。
- 2. 忌食生蟹:螃蟹在淤泥中生长的以动物尸体及腐殖质为食，其体表、腮和胃肠中，布满了各种细菌。活蟹体内的肺脏幼虫感染率很高，达到71%。肺脏幼虫寄生在人体肺脏，刺激成破坏肺组织，引起发烧、咳嗽、咯血;若侵入脑部，则可引起瘫痪。那种“吃螃蟹喝点酒”的说法，是不科学的。
- 3. 忌食隔夜蟹:隔夜剩蟹中组胺酸在某些微生物的作用下，会分解为组胺，组胺加热虽可杀灭病原微生物，却不能破坏毒素，从而导致组胺中毒。因此，蟹最好现煮现吃，一天不要超过4小时。
- 4. 忌食过多:螃蟹性寒，蟹黄中胆固醇很高，一般

人每次不应超过1斤，一周内食蟹不应超过3次。

蟹肉虽美，非人皆宜

慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石症、肝炎活动期的人，最好不要吃蟹，以免病情加重。蟹黄中胆固醇含量最高，患有冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人少吃或不吃蟹黄，否则会加重病情。海鲜富含嘌呤和尿酸，痛风和关节炎的病人食蟹后能诱发和加重疾病发作，甚至引起肾脏结石。过敏体质的人，吃蟹后容易引起恶心、呕吐、起风疹块。孕妇、婴幼儿、脾胃虚寒的人，少吃或不吃螃蟹，因为食后容易引起腹痛和腹泻。

这些药物与螃蟹“不和”

维生素C:蟹蟹类可能含有砷化物，如果同时服用大量的维生素C，会使对人体影响不大的5价砷变成3价。3价砷也就是人们常说的砒霜。所以，平时服用大量维生素C的人，服药当天不宜进食螃蟹。

单胺氧化酶抑制剂类药物:包括头孢类抗生素、抗过敏药、止咳药如美沙芬、异烟肼等。螃蟹的蛋白质进入人体后转变成氨基酸，一部分变成组胺。以上药物会抑制单胺氧化酶活性，使组胺无法排出体外，引起组胺积聚，表现为皮肤潮红、结膜充血、头痛、头痛、心跳加快、荨麻疹等。

芳香类的中药:芳香化湿药(苍术、香薷、佩兰等)、芳香理气药(橘皮、香附、木香等)，含有大量的挥发油，赖以发挥治疗作用，这类芳香物质与腥蟹气味

李天:做医生不仅有医术,还要有“法术”



“一天做了13台手术,那天从早上9点开始做,做到凌晨1点半,那是我去年最疯狂的一天。做到凌晨1点多确实很辛苦,那段时间正值夏天,结石病类的患者较多,手术数量随之增多。”去年个人手术量高达1138台次,占全院手术量的1/10,平均每天3台手术,为全院手术量最多,“十一”期间,连续7天共做12台手术,平均一天2台;个人门诊接诊3275人次,单月手术例数最高为207人次。“如果遇上泌尿科最大的手术--膀胱癌手术,泌尿外科医生一台手术至少要站4-5个小时,最长要7-8小时,但是对我们而言,已是习以为常。”这是第五届“广州医师奖”获得者,广州医科大学附属第五医院泌尿外科二区李天主任2016年度的彪悍“战绩”。

策划、文/宋倩雯 实习生 黄小勇



李天主任(左一)正在问诊

父亲患病让我坚定走上从医之路

面对临床、论文、义诊、带教、高强度的轮转工作,李天主任究竟是怎样坚持下来的?当年高考期间,父亲因为心脏的问题住院两个多月,为了不打扰我考试,家人一直没有告诉我。后来得知情况后,我的眼泪就止不住了。所以当年高考全部填报医学专业。当初学医,就是为了减轻父亲的病痛之苦。李天主任动情地说道:“2008年,父亲患上前列腺癌,刚好正是我的专业领域,就这样,我一直用自己的专业技能守护着父亲。他顽强地坚持了五年时间,最后发生骨转移才离开人间。也许正是因为自己的技术和本领,能让父亲多活5年,换成非专业的或者不是学医的,可能生存时间会更短。这就是为什么现在这么艰难困苦仍然让我一直坚持。我的信念是,对待患者,就如对待自己的父亲一样。当病人把生命交到你手上的时候,然后你竭尽全力去救治及帮助患者,甚至挽回生命,当看到患者能康复开心出院,对一名医生来说,可真是感到一种成就感。”



李天主任(右一)进行手术操作



李天主任在施行外科手术

患者持刀威胁 我倍感压力

回溯到十年前,2007年某天晚上8点多,一位术后出院的患者致电李天医生,开口就骂骂,“你干净不干净?现在把我的石头(结石)拿干净?现在我的腰疼得很厉害!”李天医生建议患者赶紧回到医院做检查看看。就在李天医生正书写病历的时候,患者回来了,猛然从衣服里抽出一把刀,“刀子反射的光一下子把我震慑住了。”李天主任忆述,当时还能沉着气,很快把患者扶到病床上,进行输液和肌注镇静剂,但患者止痛后仍然不罢休,继续跟李天医生“较劲”,“哪天我去其他医院做B超检查,如果发现有残留的石头(结石),李天你那只手给做的手术,我就砍掉你那只手!”后来患者果真又到了其他医院做B超检查,确实还没发现石头(结石)之后,才肯罢休。

那为什么没发现结石又会出现肾绞痛呢?李天主任回答道:“当时出于好心,想帮这位患者省钱,所以术后我的同事就没留意置输尿管支架管,一般置尿管操作之后,输尿管黏膜往往会有不同程度的水肿,黏膜一旦出现水肿在原来输尿管结石的部位,肾盂内压就会升高,肾绞痛就出现了。这个时候,患者就会误认为是医生没把这个结石取掉。”因为术前谈话是我去和他谈的,后来他就直接认了我,就直接拿着刀去找我算账。事实上,这台手术不是我主刀的,到头来却被他患者持刀威胁。那一刻,我感到特别心灰意冷,很想离开医生这个本行。但是回想当年正是因为父亲生病的缘故,我才选择做一名临床医生,如今我也不能轻易放弃,告诉自己要坚持下来。李天主任说道。

主任,我来找你的目的就是做手术,就是为了解决排尿问题。

“随后,李天主任跟患者再次做了详细的术前沟通,准备再次动手术。毕竟是又一次上手术台,70多岁的老人家这回显得更加紧张,身体也在发抖。手术后,病人跟女儿说:‘当时,我在手术台上一直担心,直到听到李主任的声音后,我才如释重负,心情一下子放松下来了。’当时我在手术台就在想,如何更好地配合李主任把这台手术做好。希望早点结束这场战斗。”70多岁的老人家,屡屡走上手术台,除了勇气,更多的是他对医生无限的信任。李天主任说道。正是因为患者的信任,他把治愈疾病的机会交给了医生,医生才得以成长。患者是医生成长路上的老师。

我愿意将感情融入到技术中去

面对紧张的医患关系,李天主任有着他的独特见解。“医患关系,说到底就是‘沟引’,沟通和引导。我认为把这两项工作做好了,后面的事情就会少很多麻烦。”沟通,除了语言的技巧,还要学会换位思考。引导,就是让患者明白这次住院就诊的来龙去脉。比如肾结石手术,有时候并不是一次手术就能取净结石。需要耐心,医生与患者共同努力能把问题理解到什么程度,从而获得患者的理解、支持、信任。

就能取净结石。需要耐心,医生与患者共同努力能把问题理解到什么程度,从而获得患者的理解、支持、信任。

“做医生不仅要有医术,还要有‘法术’。也就是说,医生不能只懂技术,也要懂患病的人,以病人为中心,落实人性化服务,把关注、尊重、诚信、温馨、方便落实到实际工作中去,将情感融入到技术中去,升华为优质服务,如患者做完手术,术后出现发热,我会积极交流寻找病因,我自己拿不下的,就会请教其他科室的医生,我借助一个团队的力量去帮助患者渡过难关。”李天主任真诚地说道。

结语:

李天主任上午刚出完门诊,下午就马不停蹄地接受我们的采访。尽管采访超出了原定的时间,但李天主任却毫无倦意,动情地讲述了他的工作点滴故事。与李天主任交流过程中,笔者感受到李天主任不仅医术高超,而且为人亲切、幽默风趣,心想作为他的患者是幸福的。谈及家人,李天主任却充满愧疚:“每天,我回到家已经是差不多23点,小孩已经睡着了,早上6点多我又得出门,平时很少有机会陪他去逛公园等。”小孩对父亲的印象,就是不知道父亲一天到晚都在忙啥。“小孩特别不理解,感谢妻子的理解与支持,她把那个家扛起来,让我心无旁骛地干在手术台上。如果说我在工作上有点小进步的话,那都是医院领导、科室团队、家人成就了我。”李天主任说道。

“守护健康,家庭医生护航”

——大东街开展养老照顾暨家庭医生签约活动

《广州卫生生》讯 根据《广州市卫生计生委转发关于做好计划生育特殊家庭人员家庭医生签约服务的通知》(穗卫家庭[2017]12号)的文件要求,为全面推进家庭医生签约服务工作,让辖区居民更多地了解家庭医生签约服务制度,以获得更多更好的基本公共卫生和基本医疗服务,10月28日下午大东街街办、大东街社区卫生服务中心、大东街家综联合举办“守护健康,家庭医生护航”养老照顾暨家庭医生签约活动。社区医院的医生代表介绍了家庭医生签约服务的相关内容,并解答了老者和计生特殊家庭的一些疑惑,在详细了解家庭医生好处的之后,活动现场签约了家庭医生。通过签约服务,现场义诊、咨询指导



(大东街家庭医生签约现场)

市红十字会医院举办“好家风故事”分享会

《广州卫生生》讯 (通讯员 茹文龙) 家风是无言的教育,她汇聚成民风,带动着政风,塑造了国风。习近平总书记深刻指出,不论时代发生多大变化,不论生活格局发生多大变化,我们都要注重家庭、注重家教、注重家风。今年6月起,广州市红十字会医院党委向各党支部征集“好家风故事”征文,得到了各支部党员的积极响应,共收集了13篇征文。2017年10月12日在门诊12楼会议室中,市红十字会医院举办“好家风”故事分享会,8位好家风故事创作者与大家一起分享他们的家风故事。本次活动前来观摩人数达130多人,包括院领导、周会人员、党支部委员、部门工会委员、团支部委员以及各科室职工。

活动由医院办崔艳玲副主任主持。首先由党委副书记、纪委书记潘文海同志对医院关于“弘扬好家风,汇聚正能量”活动方案进行展示宣讲。本次活动前期观摩人数达130多人,包括院领导、周会人员、党支部委员、部门工会委员、团支部委员以及各科室职工。

影像门诊党支部书记李学军,用简单朴实的语言给大家分享了独立自强、乐于奉献、勤学好学的《普通而多彩的家风》故事。烧伤整形党支部李孝建主任,用几则关于“南瓜瓜”的小故事给大家分享了刻苦勤奋、乐于助人、诚信正直的家风故事。骨科党支部梁丽敬用感人的语言为现场的家风故事《不辱教诲,不忘恩情》好家风故事,阐述了母亲的伟大。行政一党支部马倩卿,发挥医务工作者的专业能,引经据典,从古至今、硕博长辈的事例给带来了守时和自立



(“好家风故事”分享会现场)

越秀区启动民警艾滋病职业暴露防护培训

《广州卫生生》讯 (通讯员 黄丽娟、李婷) 近日,越秀区疾控中心与区公安分局合作开展的一线民警艾滋病职业暴露防护知识全员培训工作正式拉开帷幕。区疾控中心艾滋病预防控制科派出专业技术人员到越秀区拘留所为50余名一线民警进行艾滋病职业暴露预防及暴露后处理培训。培训课程主要包括民警简要介绍艾滋病疫情,通过视频、互动游戏等方式向大家传递基本知识和职业暴露防护知识,让他们在执行任务过程中如何避免发生艾滋病职业暴露,如果不幸发生了暴露,通过哪些途径及时得到检测阻断治疗。培训内容贴近民警工作需求,受到了热烈欢迎。警务工作涉及对卖淫嫖娼者、吸毒

人员、流动人口等艾滋病高危人群和重点区域的管理,在现场勘查、抓捕犯人、现场救护等日常工作中,民警可能会接触到当事人的体液或被尖锐器物刺伤,存在一定的职业暴露风险。有必要对一线民警开展相关知识培训,做好各项应对准备工作。广州市第三轮全国艾滋病综合防治示范区工作为契机,决定开展区一线民警艾滋病职业暴露防护知识全员培训,借助区公安分局在区拘留所每月开展的公安民警轮训工作,增设艾滋病职业暴露防护知识培训内容,由区疾控中心派出专业技术人员授课,力争在两年内实现全区民警的全覆盖。

“拥抱无烟的花季”主题宣传暨青少年控烟绘画作品征集活动圆满落幕

《广州卫生生》讯 (通讯员 肖云) 为了进一步加强青少年禁烟控烟工作,提高青少年对烟草危害的认识,树立正确的的人生观和价值观,在世界卫生组织发起的第三十个世界无烟日,由广州市健康教育所、广州市妇女儿童医疗中心、广州市少年宫主办了2017年拥抱无烟的花季主题宣传暨青少年控烟绘画作品征集活动。活动从6月1日开始到9月30日结束。烟草可以导致多种疾病,已经成为严重影响公众健康的全球性公共卫生问题之一。本次活动是我国

倡导“无烟·健康·发展”理念为主旨,通过征集控烟绘画作品,提高青少年对控制烟草危害的关注和认识,并通过“小手拉大手”,由青少年向家长宣传控烟知识,劝阻家人不吸烟和避免被动吸烟,减少烟草烟雾对青少年健康的危害,倡导健康有益的生活方式,共同营造全社会支持控烟的良好氛围。

本次活动从6月1日开始到9月30日结束。开展了为期4个月的活动,吸引了广大青少年学生积极参与,共收到241幅作品,最后由广州市少

年宫与市健康教育所的专家联合评审,最终评出一等奖5名,二等奖10名,三等奖15名,优秀奖20名。

以下获奖名单及部分作品展示。
一等奖5名:
刘思慧 郭俊廷 胡家杰 吴席之 古俊隆

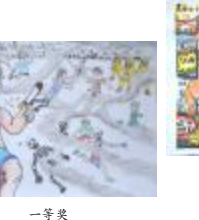
二等奖10名:
谢翔 陈思睿 戚威能 张玮皓 梁广宇 徐利雅 陈平宇 张则福 许达妮 李嘉宝

三等奖15名:
罗露露 戴士轩 李欣妍 关晓娟 秦志豪 李自轩 马海美 袁诗颖 蔡昕晴 宋元清 赵祺康 梁家信 杜昕一 胥汶廷 许安妍

优秀奖20名:
曾颖 陈汉毅 韦诗琪 沈逸彬 曹然 赵文俊 周嘉怡 孙晋智 薛嘉琪 何嘉琪 陈宇静 李杨究 曾惟行 马越 方涵鸣 王泽政 吴宇恒 刘祉君 曾瑞



一等奖 作品名:《烟魂》 作者:刘思慧 年龄:13岁 指导老师:邓景帆



一等奖 作品名:《二手烟的危害》 作者:郭俊廷 年龄:13岁 指导老师:吴钟聪



一等奖 作品名:《杀人威力哪家强》 作者:古俊彦 年龄:14岁 指导老师:邓景帆



一等奖 作品名:《自杀》 作者:吴席之 年龄:10岁 指导老师:蔡军