

秉承开放 普惠合作

——访联合国艾滋病规划署执行主任米歇尔·西迪贝

据新华社“秉承开放、普惠的合作原则,中国政府走出了卫生与健康合作的创新之路,为实现包容性增长建立了纽带。联合国赞赏以人为本的‘一带一路’卫生合作。”日前,联合国副秘书长、联合国艾滋病规划署执行主任米歇尔·西迪贝在“一带一路”暨“健康丝绸之路”高级别研讨会期间接受记者专访时做出上述表示。

“我们所在时代面临的挑战是前所未有的。全球不断扩大的贫富差距、社交渠道多元化等时代新特点是包括艾滋病在内的传染病防控面临的不容忽视的挑战。”西迪贝说,这也就是为何中方倡导的“健康丝绸之路”新合作范式呼应了时代之需,将在包容性的基础上助力生存与发展

权再分配等全球关注的目标实现。

此次研讨会通过了《北京公报》,提出推进“2030年可持续发展议程”中健康相关目标实现,促进“一带一路”国家在重大传染性疾病的监测、防控和应对,以及突发事件卫生应急方面的协调和合作。西迪贝对此予以高度评价,称上述共识“展现出多领域创新合作的愿景”。

在谈到中国遏制艾滋病的进展时,西迪贝表示,“对于人口如此庞大的一个国家来说,中国政府在遏制艾滋病传播方面表现出的决心令人印象深刻,尤其是在扩大检测范围、重点人群诊治、抗艾滋病疫苗研制方面”。

2016年起,参与非洲疾控中心等公共卫生防控体系和能力建设被纳入中非公共卫生合作议程。“把好疾

病防控‘源头关’,如果没有成熟的基本公共卫生服务是不可能的。这是医疗卫生事业发展的‘中国模式’带来的经验。”西迪贝认为,中国卫生服务基层诊疗体系、群众健康教育以及卫生突发事件应急的创新与完善有目共睹。数据显示,我国城乡居民参保率稳定在95%以上,完善了覆盖城乡的医疗卫生服务体系,用较少的投入实现了较高的健康绩效。

西迪贝透露,受到“一带一路”倡议合作的启发,未来他将推动召开非洲国家领导人终结艾滋病“快速通道”行动会议。“在对人类健康造成重大影响的公共卫生问题面前,任何国家都不能独善其身。‘一带一路’的精神会走向世界,为惠及全球疾控合作提供中国典范。”西迪贝说。 ■王宾

揭秘奶茶成分真相

上海的奶茶店人气高、排队时间长,已成为一大街景。不久前,市消保委公布了对上海27家奶茶店的51件样品的试验结果,引发网友热议。8月22日,“上海疾控”公众号发表文章称,奶茶是否健康,取决于材料和做法,喝奶茶还要注意糖分的控制。

原材料中没有“奶”

平时大家接触最多的就是现制现售奶茶,以及超市中的杯装速溶奶茶。上海市疾控中心化学药品毒性检测所工作人员徐菁指出,有些奶茶的主要原料就是奶精、水和奶茶粉。奶茶粉的原材料中没有“奶”,主要配料是白砂糖、植脂末、麦芽糊精、速溶茶粉等,食品添加剂主要是葡萄糖浆、精炼植物油、乳化剂等。由奶茶粉、奶精勾兑出来的奶茶,并不含有牛奶中原有的乳糖、蛋白质等物质,于身体无益。此外,奶茶好喝的关键是“甜”,为了让奶茶有更多的甜味,很多商家都会放大量的糖精、甜味素等物质。摄入过多的甜味添加剂,会损伤人体的肝脏,并对神经系统造成伤害。

是否健康取决于主要原料

徐菁还说,速溶奶茶是调味茶饮料之一,其主要成分是植脂末(俗称奶精)和速溶茶粉。对于速溶奶茶,不同的分类标准具有不同的产品质量要求。按照GB/T 10789-2015《饮料通则》中的饮料十一类分类标准,杯装奶茶既可属于固体饮料,又属于茶饮料,还可以属于蛋白饮料。而在GB/T 21733-2008《茶饮料》中,未明确规定杯装速溶奶茶属于奶茶饮料还是奶茶味饮料。由于没有统一标准,很难确定超市速溶奶茶的营养价值。不过可以确定的是,奶茶是否营养健康,取决于其使用的主要原料:用了牛奶还是奶精?用了红茶还是速溶茶粉?

牛奶和奶精的区别

牛奶中含有丰富的优质蛋白,是人类通过食物补钙最好的选择。并且,牛奶含有B族维生素、维生素A、维生素D等多种微生物及钙、磷、铁、锌等矿物质,营养丰富。奶精则是人工配制而成,以植物油为原料,加入糖类、酪蛋白、乳化剂、稳定剂混合,经氢化处理而成。氢化过程中产生

的“反式脂肪酸”对我们的健康有害,每日推荐摄入量不应超过2.2g。过多摄入易发胖、降低胰岛素敏感性、增加糖尿病风险等;在儿童人群中易引起中枢神经系统发育障碍等;在女性中增加了不孕的可能。

红茶和速溶红茶粉末区别

红茶属于发酵茶,除了含有三大宏量营养素、多种维生素和矿物质外,以含有茶多酚、生物碱、芳香物质等生物活性物质而被列入健康饮品的行列,有防治癌症、心脑血管疾病、抗氧化延缓衰老、提神消暑的作用。速溶红茶粉末本身就是经过加工的固体饮料,用含有糊精的液体萃取茶叶,将萃取液干燥而成,糖分较多,营养成分很少。

成人糖分摄入不宜超过25克

“奶茶中的糖是大讲究。世界卫生组织倡议,成人每日糖摄入量最好控制在25克以内,也就是约5块方糖。因此,如果一定要喝奶茶,建议选择不加糖的奶茶。”徐菁建议,在家也可以自制奶茶,主要用料是红茶茶叶、纯牛奶和蜂蜜,十分简单,且健康又放心。

整天呆空调房冻出肌筋膜炎

公司会计突然腰背痛,以为是旧疾复发,跑去做按摩,没想到越按越痛,一夜睡醒腰疼得连床都下不了,近日被家人送到医院才知是吹空调冻出的“肌筋膜炎”。

32岁的汪女士是一家公司的会计,近来公司盘账务每天都加班加点,几天下来她感觉腰隐隐作痛。以为是坐久了腰肌劳损复发,她跑到按摩店去做按摩,没想到回家后越疼越厉害。一天早上醒来,她腰背疼痛难

忍,连翻身都难,老公赶紧开车把她送到医院。

医生详细问诊得知,白天公司中央空调打得低,晚上回家后,汪女士空调一开就是一整夜。赵文辉告诉汪女士,这是劳累过度加上受凉引起的“肌筋膜炎”。接受了两次神经阻滞治疗后,汪女士腰背疼痛明显好转。

据介绍,受凉、劳累、锻炼不当是引起肌筋膜炎的主要原因,其中吹

空调致病的最多。受凉后肌肉处于紧张状态,这时血管会渗出很多组织液,在局部形成炎症反应,引起腰背疼痛。特别是入秋后,昼夜温差大,夜间空调再开整夜很容易受凉。不少人都是一觉睡醒,发现疼得不能动了。

此外,在已经炎症的情况下去按摩犹如“火上浇油”,会加重组织水肿渗出,疼得更厉害,最好能在半个月

海南:加快推进分级诊疗制度

据新华社 记者从8月21日在海口举行的海南省2017年上半年卫生计生工作座谈会上获悉,2017年下半年,海南将继续切实加强医药卫生体制改革,加快推进分级诊疗制度,多措并举促进中医药健康服务发展。

据了解,海南已启动结核病分级诊疗和综合防治服务模式试点,在全省开展了医疗联合体建设和家庭医生签约服务。目前,全省常住人口签

约率17.4%,重点人群签约率31.5%,贫困人群签约率77.5%。

下半年,海南将加快推进分级诊疗制度,积极推动医疗联合体建设,以及医师区域注册制度落实。年内所有三级公立医院全部参加医联体建设。进一步开展家庭医生签约服务,海口、儋州、三亚普通人群签约率达到30%以上,老年人、孕产妇、儿童、残疾人以及高血压、糖尿病、结核

病等慢性疾病和严重精神障碍患者等重点人群签约率达到60%以上。

今年以来,海南中医药健康服务和对外交流不断向好。海南省中医院、三亚市中医院入选全国中医药传承创新工程项目储备库。以兴隆热带药用植物园为代表的中医药观光旅游、以三亚市中医院为代表的中医药文化体验旅游、以海南一龄医院为代表的中医药疗养康复旅游等一系列健

康旅游品牌快速发展。上半年,三亚市中医院和社会办中医医疗机构共接待外宾14000余人次,同比增长35%;实现收入1700万元,同比增长43%。

据介绍,海南下一步将多措并举促进中医药健康服务发展,包括推动建立省政府中医药工作厅级联席会议制度;做好中医诊所审批,以及师承和确有专长人员考核认证改革工作等。 ■李强 李金红

儿童不吃早餐可致关键营养物质摄入不足

英国伦敦大学国王学院当地时间8月17日发布的一项研究显示



别把心梗当中暑

今年47岁的蒋先生在一次冲凉后感觉胸闷、胸痛,同时伴头晕、视物模糊、全身乏力等症状,蒋先生以为是近期天气热中暑的原因,没引起重视。结果,蒋先生这些症状持续30小时,突然发现晕倒在路边,被好心路人看到后拨打120送入南方医科大学第三附属医院急诊科,经南医三院心血管内科诊断为急性心肌梗死。心内科主任周滔及时为其手术,在右冠植入两枚支架,病情稍微缓解。周滔表示,蒋先生当时情况很危险,若不是及时送来,后果不堪设想。

中暑、心梗如何分?

据周滔介绍,广州夏天气温较高,人们容易感到疲劳,有时还会出现胸闷、汗多、恶心等症状。确实部分急性心梗的症状与中暑先兆症状相似,不过二者还是有区别的。中暑病人早期会出现头痛、头晕、气短、多汗等症状,急性心肌梗死的主要症状是胸前部疼痛,同时伴有全身不适,如冷汗、面色苍白、乏力、恐惧、恶心呕吐等,很多人误以为是中暑,也不到医院就医,往往耽误最佳治疗时间,对患者很不利。

此外,将先兆中暑和轻症中暑病人迅速转移到阴凉通风的地方休息后,再配合其他消暑措施,病人病情会很快好转,而急性心肌梗死的症状一般会持续不缓解或反复发作,必须及时就医。

心梗患者安全度夏贴士

1、注意不要过劳。过重的体力劳动、过度体育活动、连续紧张工作

等,都可使心脏负担加重,会导致心肌需氧量突然增加,导致急性心肌梗死。夏季气候炎热,患者最好选择傍晚日照不强烈的时间段运动,要注意循序渐进,慢慢增加运动量,避免运动量过大。由于清晨空气含氧量低,心梗病人不宜晨练,以防发生危险。

2、心态要平和。心梗患者尽量保持平和的心态,夏季闷热的天气很容易使人心情烦躁、胸闷气短,加上偶然的情绪激动、精神紧张,容易使疾病恶化。

3、忌暴饮暴食。进食大量高脂肪、高热量的食物后,血脂浓度突然升高,导致血黏稠度增加、血小板聚集性增高。在冠状动脉狭窄的基础上形成血栓,引起急性心肌梗死,冠心病患者饮食应该遵循:有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱。

4、注意温度刺激。温度的突然变化,如突然的降温或升温,可能诱发急性心肌梗死。因此,冠心病患者要十分注意气温的变化。在进出空调房前做好准备,如空调不要温度开太低,出门避免高温暴晒,同时,夏天冲凉或者游泳的时候,注意水温不要过凉,冷饮适量。

5、谨防便秘。便秘在老年人当中十分常见。临床上,因便秘时用力屏气而导致心肌梗死的老年人并不少见,老年人必须引起足够的重视,保持大便通畅。

6、及时补水分。心脑血管病人发病死亡,原因与出汗过多、未及多喝水、血液浓缩有关。由于每个人出汗多少不同,每日所需水分也不同。以每天1500毫升尿为例,如果有这么多尿量就表示人体内水分足够。

榮慶堂

中藥·中醫·參茸·膏方

包頭路603号 65066096
楊樹浦路423号 65416473