

# 进餐不规律可能引发多种疾病

## 全民营养周,专家为你解读《中国居民膳食指南(2022)》

本报讯(徐旭 记者 刘菊)5月15-21日(5月第三周)是全民营养周活动,今年的传播主题为:会烹会选,会看标签。旨在推动国民健康饮食习惯的形成和巩固,培养健康选择、健康购物行为,将合理膳食行动落到实处。为帮助市民科学膳食,哈医大一院临床营养科主任医师闫雅给出建议,并为市民解读了《中国居民膳食指南(2022)》。

闫雅指出,近20年来的数据显示,我国居民每日三餐规律的人群比例有所下降,农村居民不吃早餐比例显著增加,零食消费率呈大幅增加趋势。以上进餐不规律的行为可能增加超重肥胖、糖尿病的发生风险。另外,居民在外就餐比例明显增加,经常在外就餐易导致能量、油、盐等摄入超标,增加超重、肥胖发生的风险。

除了食物外,水也是膳食重要的组成部分,但容易被忽略。我国饮水量不足的现象较普遍,2/3居民饮水不足。饮水过少会

降低认知能力和体能,增加泌尿系统疾病患病风险。但含糖饮料消费量呈上升趋势,过多摄入会增加龋齿、超重肥胖、2型糖尿病、血脂异常的发生风险。这就提示市民应该格外注意“规律进餐,足量饮水”。

闫雅提醒,烹饪是合理膳食的重要组成部分,大家要学习烹饪,做好一日三餐,实践平衡膳食,要“会烹会选,会看标签”。如在外就餐或选择外卖食品,应按需购买,注意适宜份量和荤素搭配,主动提出健康诉求。人们要了解各类食物的营养特点,挑选新鲜的、营养密度高的食物,学会通过比较食品营养标签,选购较健康的包装食品。日常生活中还要注意吃动平衡,保持良好的心情,吃饭时可按照“中国居民平衡膳食餐盘(2022)”进行配比。

### 中国居民平衡膳食餐盘(2022)



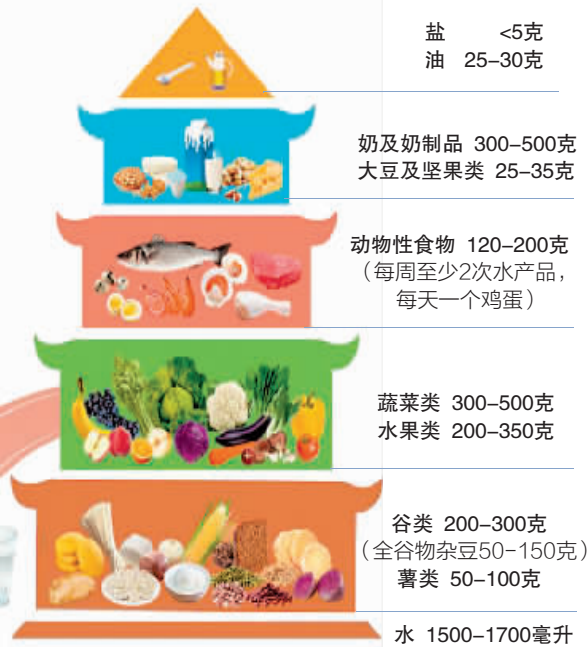
八条准则要牢记

食物多样,合理搭配  
吃动平衡,健康体重  
多吃蔬果、奶类、全谷、大豆  
适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉  
少盐少油,控糖限酒  
规律进餐,足量饮水  
会烹会选,会看标签  
公筷分餐,杜绝浪费



每天活动  
6000步

### 平衡膳食宝塔(每天应吃的主要食物种类)



## 全民营养周

## 男子股骨头坏死 医生3D打印新骨骼 成功完成右侧人工全髋关节置换术

本报讯(李盼 崔明明 记者 刘菊)近日,在哈尔滨市第二医院骨外一科主任李德怀的带领下,医生贺凯结合CT室提供数据,利用3D打印在临床医疗上的应用相关技术,成功打印出医院第一例患者骨骼实体模型。同时,结合患者病情并针对手术所需进行定制分析研究,最终成功完成一例右侧人工全髋关节置换术。

王先生今年40岁,几个月前突然感觉自己的右髋关节疼痛,步行时间长疼痛感就会加重。随着疼痛感愈发严重,他来到哈市二院骨外一科就诊。经检查,医生发现,患者为双侧股骨头坏死,且右侧股骨头坏死达四期,到达塌陷的程度,已经无法使用。

李德怀表示,若想恢复正常



行走及生活,必须进行关节置换手术。李德怀说,以往骨科手术都通过X光片或CT扫描,了解病情并制定手术方案。但此次手术根据患者CT三维重建的数据构建出1:1的3D模型,让医生在术前更加准确地了解患者骨病的情况,从而预演设计手术切口及术中的全部步骤,为患者精确地制定最佳治疗方案。

手术中,李德怀及贺凯参考术前制定方案中假体与髋臼邻近

结构的相对位置关系,精准、高效地完成了患者的关节置换。术中评估患者关节稳定性良好,手术顺利完成。

3D打印是一种快速成型技术,该技术以数字模型文件为基础,将计算机中设计的三维模型打印出实物,3D打印技术对于骨科疾病的诊断有重要意义,使复杂的骨折、关节损伤、畸形等手术变得相对容易,明显缩短手术时间。

## 92岁老人反复头痛发作入院 原来是真菌性蝶窦炎

本报讯(张继勇 记者 刘菊)5月11日,一名92岁的老人因反复发作头痛入住哈医大一院耳鼻喉科。经检查,耳鼻喉科二病房张小鹏副主任医师诊断他为真菌性蝶窦炎。

“患者头痛剧烈,已经影响正常生活,现患者颅底骨质已经破坏,如不尽早处理,真菌进一步侵犯到颅内,将使患者生命受到威胁。”耳鼻喉科二病房张天虹教授立刻组织麻醉科、神经外科、心内科、呼吸科等科室综合评估,决定给予患者全麻鼻内镜下蝶窦炎手术治疗。

张小鹏介绍,患者的病变位于鼻部最深的蝶窦内,起病比较隐匿,病程较长。蝶窦周围有颅底、颈内动脉、视神经

等重要结构,患者高龄,抗打击能力弱,如损伤将造成颅内感染、大出血、失明等严重并发症,所以手术一定要在不造成严重并发症的情况下快速精准完成。

5月12日,在麻醉医师的配合下,张小鹏在内镜下为患者开放了双侧筛窦及蝶窦,彻底清除了病灶,仅用时30分钟便顺利完成手术。术后6小时,老人已能正常进食、活动,无明显疼痛不适。手术24小时后顺利出院。

张小鹏提醒,真菌性蝶窦炎多见于老年人,单窦发病较多,可不表现任何症状,在真菌球发展较大者,可出现头痛,市民应重视症状,及时到医院排查疾病。

## 女子急性阑尾炎发作 专家仅通过一个小孔迅速解决病灶

本报讯(徐旭 记者 刘菊)15日,在家休息的赵女士突然出现上腹疼痛的症状,起初以为是胃部不适,并没在意。但是休息后,赵女士疼痛部位向右下腹转移了。直到家人发现她脸色苍白、大汗淋漓时,赶紧带她来到哈医大一院群力院区普外二科就诊。

检查后,医生发现患者为急性单纯性阑尾炎。“因为阑尾细长狭小,容易引起肠腔细菌和粪便潴留,细菌感染和阑尾腔阻塞是阑尾炎发病的主要因素,患者的急性单纯性阑尾炎便是粪石嵌顿导致的,严重者可发生坏死。”普外二科主任白雪巍教授

告诉记者,急性阑尾炎是常见的外科急腹症,儿童及青壮年发病率最高。病因有粪石、淋巴增生、异物、肿瘤等,其中粪石梗阻是最常见的病因,外科阑尾切除术是治疗急性阑尾炎的“金标准”。急性阑尾炎不能拖,最好在发病的72小时内处理。赵女士情况符合疫情防控期间急诊入院的指征,他立即安排为赵女士进行相关各项检查。在白雪巍指导下,首诊医生李鑫健有序为赵女士安排术前检查并快速诊断,病房护士迅速反应,迅速进行术前处置。

结合赵女士各项检查结果,白雪巍为她进行了单孔腹腔镜

手术。与普通腹腔镜需要开3至4个孔相比,单孔腹腔镜手术难度更大,但仅需在肚子上取一个孔便切除病灶。在麻醉医生和手术室护士的积极配合下,手术顺利完成。

白雪巍提醒,肚子疼不要一味选择拖一拖或等一等,当出现腹痛持续不缓解或间断性加重时,就要警惕是外科急腹症,此时应选择立即就诊。许多阑尾炎发病的早期,仅表现为阑尾增粗水肿,腹痛并不典型,不通过检查手段很难发现。患上阑尾炎也不用过分紧张,明确诊断后,及时手术治疗,预后良好。但如果延误治疗,一旦发生了穿孔,

就会使病情急转直下,甚至危及生命。

白雪巍介绍,急性阑尾炎或慢性阑尾炎急性发作时,多是从上腹或脐周围痛开始,约在6到8个小时后,会逐渐转移到右下腹,称之为“转移性右下腹痛”,同时可伴随一些胃肠道症状,如恶心呕吐、消化不良、食欲不振等。此时及时就医,可以被早期诊断,及时手术,便能避免穿孔、感染等不必要的危险。建议市民生活中要保持清淡饮食,切忌大补。保持情绪平稳,不要过度焦虑,作息要规律,保证充足的睡眠。一旦出现身体不适,一定要尽早就医。

