丹陽日報
DANYANG DAILY
协办单位:丹阳市疾病预防控制中心
Health Weekly
健康周刊
2020年1月14日 星期二
编辑:魏裕隆 组版:赵勤 校对:姚磊

2019年你吃得健康吗?

专家解读食品安全热点事件

“人造肉”可以吃吗?网红食品靠谱吗?益生菌真的有用吗?刚刚过去的2019年,你关注过哪些食品?它们给你带来了什么困扰?食品安全关系人民群众身体健康和生命安全。专家对过去一年公众关注的食品安全热点事件作了梳理和解读,通过事例科普食品安全知识,为食品安全监管建言献策。

“人造肉”
科技问题待解,标准法规待完善

近年来,植物蛋白肉的加工技术在国内外日趋成熟,多家企业已开发出以植物蛋白为原料的植物蛋白肉制品。利用动物干细胞生产细胞培育肉的研究也取得重大进展,多家企业已宣布可以在实验室内研发细胞培育肉。植物蛋白肉生产市场潜力大、商品化程度高,未来开发与真肉更加相似的产品,成为食品行业和科技界发力的一个方向。

在创新发展的同时,坚守产品质量和安全是“人造肉”发展的根本。建议对“人造肉”生产中添加的新组分、新生产工艺进行系统的安全评估,在产品的安全性和营养成分评价方面形成一整套独立的标准体系和客观的监管体系,促进该产业的良性发展。

网红食品
严防“红与黑”的转换

一些卖家利用社交媒体特殊的宣传、营销方式,将自制食品打扮成“网红”食品,在朋友圈里卖得风生水起。从自制的私房美味到家酿果酒,从早茶点心到夜宵小吃,从美容靓汤到食补偏方,“圈”里想要什么食品应有尽有、无奇不有。网络食品凭借着新颖的外观、照片或者味道,吸引一波又一波消费者。但是,消费者购买食品时往往忽略了食品本身的品质,包括食品的原料、生产日期、保质期、生产地址等。

建议完善监管机制,明确网售食品等非传统食品经营行为的各方责任和监管方式。同时,加强定期抽检和随机检查,督促网络平台和生产经营者落实主体责任。对网络销售食品安全违法行为进行重拳出击,严格查处“刷单”“假评论”等行为,以严格的监管保护消费者权益和安全。

益生菌
功效发挥具有菌株和人群的特异性

益生菌有严格定义:必须是活的微生物,当摄取足够数量时,对宿主健康有益。而且,益生菌的健康功能应建立在科学严谨的临床试验评价和循证医学证据基础上。目前,有上万篇公开发表的学术论文研究了不同益生菌菌株的各种功能,证实益生菌的核心功能是改善人体胃肠道健康。此外,通过细胞模型等体外实验、动物实验和人体试验表明,益生菌可能具有改善代谢和神经系统的潜在有益功能。但是,体外实验与实际人体消化系统完全是两个不同的世界,绝不能用体外实验的结果来宣称益生菌的功能。动物实验可以作为参考,但尚需大规模和更深入的人体或临床试验予以确认。

当前,市场上出现各种功能声称的益生菌产品。但是需要强调的是,目前为止学术界已形成共识的,益生菌最核心的功能是改善胃肠道健康。一般而言,市场上的主流益生菌菌株,都分离自健康人体和具有长期安全使用历史的发酵食品,大多数菌株被认为是无致病性的共生微生物,其安全性得到了权威机构的认可。当然,对于患病个体,如严重感染或有免疫缺陷的病人,应谨慎使用,或者咨询医生。

减盐减油减糖
科技引领,科学推行

我国居民膳食存在高盐、高油、高糖的问题。“三减”不是孤立的事情,它是整个合理膳食的重要一部分。不管是政府监管部门、食品行业,还是广大消费者,都需要提高认识,树立“合理膳食”的理念。

开展“三减”行动,不是哪一个部门、哪一个企业的事情,要各方联动,协调推进。政府应制定相应的政策来主导“三减”行动,餐饮业、食品加工企业要通过减少盐、油、糖使用,提供不同水平盐、油、糖含量的多样化产品供消费者选择。居民在日常烹饪过程中,逐步减少盐、油、糖使用。

尤其要强调的是,食品工业和餐饮业应根据消费者健康需求,加快营养转型升级,主动采取措施,减少食品中盐、油、糖的使用。这需要增加科技方面的支持,夯实科学基础,解决“三减”可能带来的产品风味变化、保质期缩短等问题,创新研发新食品,以科技来引领健康转型。

食品造假
鉴伪检测技术须升级

食品质量、食品安全和食品真实是食品的三个属性。食品欺诈和造假等真实性问题,国内外都存在。越来越多的食品欺诈和食品造假问题亟须引起重视。

保障食品真实性,既是保障公众的健康,也是遏止“劣币驱逐良币”的市场乱象,规范市场竞争秩序,提振食品消费信心的必要之举。目前,我国已基本满足了公众对食品数量、质量的要求,对食品安全的关注也达到了更高水平。但长久以来,对食品真实性技术的投入比较缺乏,难以保障“食品真实性”的科学监管。食品造假如果“魔高一尺”,那么,鉴伪检测技术必须“道高一丈”。

建议加大食品真实性研究的科技投入,攻克食品真实性技术难点和监管问题。同时,加快食品真实性技术标准的转化力度,制定相应的检测方法和标准,为我国食品真实性科学监管提供技术支撑。 (徐晓)

积极预防让支气管炎少发作

【医线传真】

冬季不少老年人的支气管炎又犯了,轻的需要服药治疗,重的甚至都住院了。市人民医院呼吸科主任、学科带头人张腊娣主任医师提醒,慢性支气管炎如不及时治疗,部分患者可能会发展成更严重的慢性阻塞性肺炎或者肺源性心脏病。所以,积极预防慢性支气管炎复发非常重要。

张腊娣主任医师介绍,支气管炎就是气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症,往往是由于患者感染了细菌和病毒所导致的。因为支气管炎具有反复性且很难根治,所以人们也将其叫作“牛皮糖病”。支气管炎的早期症状和感冒是很相似的,且受气候、环境的影响,因此,很多早期的支气管炎总是被大家所忽视。支气管炎主要症状为慢性咳嗽、咳痰和气短或伴有喘息。初期晨间咳嗽较重,白天较轻,晚期夜间亦明显,睡前常有阵咳发作,并伴咳痰。此系由于支气管黏膜充血、水肿,分泌物积聚于支气管腔内所致。随着病情发展,咳嗽终年不愈。另外,患者还有咳痰的表现,以晨间排痰尤多,痰液一般为白色黏液性或浆液泡沫性,偶可带血。此多系夜间睡眠时咳嗽反射迟钝,气道腔内痰液堆积,晨间起床后因体位变动引起刺激排痰之故。至于气短与喘息,病程初期多不明显,当病程进展合并阻塞性肺气肿时则逐渐出现轻重程度不同的气短,以活动后尤甚。慢性支气管炎合并哮喘或所谓喘息型慢性支气管炎患者,特别是在急性发作时,常出现喘息的症状,并常伴有哮鸣音。虽然支气管炎很难根治,但是通过提升自身免疫力,就可以从一定程度上减少支气管炎的发作。由于冷空气会刺激支气管炎发作,所以建议可以经常用冷水洗脸,这样可以让患者适应冷空气,增强患者对冷空气的抵抗力。另外,在出门的时候,尤其是到人群密集的地方时,一定要戴上口罩,以免空气中的细菌刺激支气管导致支气管炎发作。同时,在生活中,一定要做好感冒的预防工作,以免支气管炎加重。

链接:丹阳市人民医院呼吸内科是我市重点专科,医疗技术力量在我市及周边地区都享有盛誉。该科除对支气管肺炎、肺炎、胸膜炎、胸膜病变、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、哮喘、支气管扩张症并发大咯血、气胸、间质性肺疾病、肺癌早期等疾病诊治有丰富的临床验外,成功地抢救了急慢性呼吸衰竭、肺内重症感染、重症哮喘、ARDS、致命性大咯血等危重患者,部分技术已达到三甲医院水平。该科经过20余年的临床医护工作经验总结,已探索出一整套符合老年性疾病的诊治和护理方案。专家门诊时间:周二~周四。 咨询电话:86553013。孙红娟

及时治疗,防治胃炎变胃癌

【健康提醒】

我国每年新增胃癌患者占世界胃癌发病人数近一半。胃癌防治已经成为社会广泛关注的健康焦点。不少人都有这样的担心:胃炎会不会癌变?市人民医院消化科主任、镇江市医学重点人才胡江鸿主任医师介绍,胃炎的发病有很多原因,尤其跟现代人的生活习惯有关,喜欢在外饮食,可能会感染幽门螺杆菌,幽门螺杆菌与胃癌的发病成正比。临床中发现,幽门螺杆菌可导致胃的癌前病变,这个是确切的。那么胃的癌前病变包括很多,比如萎缩性胃炎、肠上皮化生。幽门螺杆菌有50%的可能会导致萎缩性胃炎,但是它只有2%-3%会直接导致胃癌,所以感染幽门螺杆菌也不要过度恐慌,因为它有一个很漫长的发病过程。

胡江鸿主任医师介绍,胃癌不是由正常细胞迅速转变成癌细胞,从最开始的胃炎演变到最后的胃癌,需要经历一个漫长的过程。第一步:浅表性胃炎。浅表性胃炎是胃黏膜浅表性的炎症,属于胃炎的一种。绝大多数浅表性胃炎都只发生在胃黏膜表层。第二步:萎缩性胃炎。萎缩性胃炎是胃黏膜的腺体出现了减少和萎缩的情况。它是一种病理的变化,主要表现为胃痛、胃胀,吃了一点就出现饱胀感。第三步:肠上皮化生。肠上皮化生就是胃的上皮有分泌功能的这些细胞被类似肠上皮具有吸收功能的组织所替代,会导致胃不能行使分泌的功能,在吸收之后,又不能把一些有毒的物质给排泄掉,这就会对胃黏膜产生影响,导致炎症的出现。第四步:异形增生。肠上皮化生造成了胃的炎症,炎症不能够得到修复,久而久之,造成胃黏膜更大程度的损害,引起异型增生。高级别的进发为胃癌的概率为60%~85%。

链接:丹阳市人民医院消化内科是镇江市重点学科。技术力量雄厚,内镜中心诊断和治疗在镇江市达先进水平,列全省县市级医院前茅。专家专科门诊时间:每周一~周六。全年全天有消化内科专科门诊(门诊二楼)消化内科电话:病区:0511-86558783 内镜中心:0511-86553086。吴唯

市人医1月外院专家门诊时间

1月份,丹阳市人民医院邀请以下医院的专家来院坐诊、会诊或手术。电话咨询、预约服务热线:87120120,网站预约(www.dys120.com),微信平台预约。

1月16日下午:上海中山医院(胸心外科)。

1月18日:省肿瘤医院(乳房外科),省人医(心脏超声),鼓楼医院(呼吸科),省人医(神经内科),中大医院(乳腺钼靶)。

每周六上午:同济大学附属第十人民医院耳鼻喉科专家来院坐诊、预约手术。脊柱微创中心的专家来院坐诊,并开展颈椎、腰椎、胸椎各种疾病的微创治疗。

每周六上午:东部战区总医院(原南京军区总院)病理科专家来院会诊。

每月双周的周二下午:省人医(CT、磁共振、钼靶)专家来院会诊。

广告

【@人医大夫】

下肢静脉痛肿,怎么办?

张女士:72岁,下肢静脉堵、痛、肿,请问这情况该怎么办?

市人民医院疝血管外科主任张俊华主任医师:根据描述,建议先做一下下肢静脉造影或超声检查,明确深静脉是否通畅。如果是单纯静脉曲张或者下肢静脉栓塞,可考虑行介入下栓塞或者取栓后滤器植入;如果水肿是低蛋白血症或感染(如丹毒)引起,对症支持治疗即可。根据检查结果决定下一步治疗方案。

链接:丹阳市人民医院疝血管外科是镇江市重点专科,为丹阳市唯一建制的血管外科及疝和腹壁外科,年收治病人1200余人次。目前在诊治腹股沟疝、腹壁疝及血管常见疾病的基础上,着重解决巨大疝、复发疝、复杂性疝、静脉曲张的微创治疗及血管疑难疾病的诊断治疗及危重病人的抢救。联系电话:0511-86553901。专家门诊时间:周一~周六。孙红娟

甲型流感精准医疗

流感病毒分甲、乙、丙三型。甲型流感所引起的流感传染性最强,病情较重,容易形成大规模流感。市人民医院检验科与时俱进地开展精准医疗技术,推出甲型流感核酸检测,比原有的甲型流感/乙型流感病原体检测(金标法)敏感性、特异性更高,更有利于临床开展诊疗。如果患上流感也不用惊慌,切勿自己随便用药,应当及时就医。

人医体检中心
规范 严谨 便捷 保密
服务热线:86901218

先进的设备、精湛的技术、优质的服务
人医产科 母婴平安的保障
白天:86553071 晚上:86553301

市人医膏方门诊

市人民医院中医科熬制膏方就诊流程:挂号(中医内科门诊)→至医师处辨证诊疗,开具处方→缴费→中药房熬膏→按预约时间至中药房取膏。门诊时间:周一至周日全天;门诊地点:门诊四楼中医科,联系电话:86523683。