

# 备战中高考 这么吃就对了

## 全面营养助力梦想启航

本报讯(记者 吴启珍 通讯员 马志春)中高考即将到来,考生都在积极备考,向梦想发起冲刺。考试是一场综合较量,要求考生做好各种准备。除了知识储备、心理准备外,还需在饮食营养上为考生保驾护航。合理搭配营养,才能保证考生以最佳的状态迎接考试。

迎考和考试期间的膳食应遵循营养全面、均衡、新鲜的原则,考生应摄入充足的主食,保证足够的碳水化合物供能(如全谷物、粗杂粮、薯类、豆类等),同时注意选择富含优质蛋白质的食物(如蛋类、奶类、鱼类、豆制品、畜禽肉类),多食新鲜蔬菜和水果(如菠菜、猕猴桃、柑橘等),以提供充足的维生素和矿物质。此外,还可适当增加坚果(如核桃、芝麻、松子、西瓜子、南瓜子、花生、杏仁等)摄入。

正常的膳食就是最好的补品,考生需要做到:主食、粗细粮搭配;副食、荤素搭配。而“早吃好,午吃饱,晚吃巧”,是简单又实用的饮食要诀。

具体来看,早餐吃好,助醒脑。早餐是保证整个上午精力充沛的饮食基础。一顿好的早餐应该包括:谷薯类、牛奶或奶制品、动物性食物、新鲜蔬菜或水果。肉粥、面条、饺子等主食富含碳水化合物,可较快提供能量,供大脑利用,使考生在上午能拥有饱满的精神。同时,应该摄入适量的优质蛋白类食物,如精肉、鸡蛋、奶类等,既可补充必需氨基酸,又增加饱腹感。另外,油条、麻球、煎饼等油炸食品因含有大量脂肪,不易消化,建议早餐尽量少食。

午餐吃饱,助益智。午餐是一天中非常重要的一顿饭,考生整个上午的紧张学习能不能得到营养补充,下午的刻苦努力能不能得到营养保证,就依赖于午餐了。午餐在符合孩子口味的基础上,保证充足的热量和各种营养素(B族维生素、维生素C,以及钙、锌等)。充足的主食可以保证能量的持续供给,维持脑组织能量消



丽水市第二人民医院是丽水市临床营养质量控制中心、丽水市医学会临床营养分会、丽水市营养学会临床营养分会、丽水市营养学会老年营养分会主委单位。

医院临床营养科承担全院患者营养评估、营养咨询,提供个性化的饮食指导,制定各类的治疗膳食、特医食品、参与病房的MDT团队管理,开展肠内肠外营养,开设临床营养门诊及儿童生长发育门诊。

耗与供给的平衡。充足的优质蛋白质和矿物质,可改善孩子的记忆力。充足的钙可抑制脑神经及周围神经系统活动的异常兴奋,镇静防躁。常见的含钙丰富食物如虾米、黑芝麻、黑木耳、牛奶、荠菜、苋菜、油菜等。

晚餐吃巧,助安神。晚餐要吃一些易于消化、热量适中的食物,菜品可选择豆制品、鱼类、菌类、蔬菜类等。晚餐建议不要吃得过于饱,吃得过饱会影响睡眠。

对于一些情况特殊的考生,比如脾胃虚弱的考生,要避免饮用冰水、雪糕、冰激凌等冷饮冷食,水果也要适量,最好分次少量摄入。考试期

间,若正好处于生理期,亦要避免生冷食物。对于有考前焦虑的考生可以吃些富含B族维生素的食物,如动物肝脏、全谷类和坚果等。

同时,充足的睡眠是使大脑保持良好运转的基础,饮食对睡眠也有诸多影响。如有睡眠问题的考生,晚餐可以吃些富含色氨酸的食物(小米、南瓜子、虾米、紫菜、黑芝麻、豆腐皮等),色氨酸能促进大脑神经递质5-羟色胺的分泌,5-羟色胺具有镇静作用,有助于睡眠。睡前也可以喝一杯温牛奶(乳糖不耐者可以改喝酸奶),奶类丰富的钙质有助于降低神经系统兴奋性,缓解紧张情绪。同时要注



意避免吃影响睡眠的食物,比如碳酸饮料、汉堡、黑巧克力、酒类、咖啡、咖喱以及功能饮料。

最后,考试期间最重要的还是食品安全问题,考生应尽量在家或在校就餐,少吃生冷食物,在外订餐要谨慎。同时,家长们不要在饮食方面给考生营造过多的紧张氛围,日常的饮食稍加调整即可,希望同学们能放松心情正常发挥,一路披荆斩棘,勇攀高峰。对有营养不良或亚健康状况的考生,可咨询专业的营养师进行干预和调理,轻松解决营养问题。

## 走出十大误区 正确认识高血压

本报讯(记者 吴启珍)5月17日是“世界高血压日”,今年的主题是“精准测量,有效控制,健康长寿”。高血压是我国患病人数最多的慢性病,超过2.7亿,是城乡居民心脑血管疾病死亡主要的危险因素之一。高血压是可防可控的,但目前高血压的知晓率、治疗率、控制率仍然较低。本期,疾控专家提炼了关于高血压的十个误区,为大家还原高血压“真相”。

**误区一:**“我没感觉,怎么会得高血压呢?”真相是,大部分高血压患者的血压是逐渐升高的,因此没有任何感觉,但即使没有感觉,高血压仍在损害你的血管、心脏、肾脏和其他器官,有可能导致严重后果。

**误区二:**血压高,但没有不适,就不是严重的问题。真相是,高血压如果不

予以治疗,会导致脑卒中、心肌梗死、肾衰竭、主动脉夹层等健康问题。

**误区三:**“我年轻,不会得高血压。”真相是,任何年龄都可能得高血压。随着年龄增长,患高血压的风险增加。近年来,越来越多的年轻人患高血压,所以年轻人也需要进行高血压筛查。

**误区四:**“高血压是家族疾病,我也逃不掉。”真相是,如果你的父母或近亲有高血压病史,那么你也有患病的可能。每天坚持健康的生活方式,可以延缓甚至预防高血压。

**误区五:**有高血压,但不想吃药,药物有副作用。真相是,不予治疗的高血压比药物导致的副作用更危险!控制高血压有许多安全有效的药物。目前常用降压药物的副作用是轻微的、可逆的。如果一种药物导致副作用,医生可

以调整处方,换另一种药物。

**误区六:**“如果收缩压低于我的年龄加100,就没事。”真相是,无论处于任何年龄段,理想血压都是低于120/80mmHg,而高血压是血压水平在140/90mmHg及以上。

**误区七:**生活方式管理能治愈高血压。真相是,生活方式管理很重要,能帮助预防或管理高血压。但是,如果严格生活方式管理1个月仍有高血压,或是中高危风险的高血压人群,应立即进行降压药物治疗。

**误区八:**血压已经低于140/90mmHg,可以停药了。真相是,不能自行停药。严格遵医嘱逐渐减量观察,但不能自行停药。血压正常是药物控制的结果,而不是已经“治好了”高血压,血压的重点在于控制,自行停药可能导致血压再次升高,大

部分高血压患者需要终身服药。

**误区九:**不需要定期测量血压。真相是,定期测量血压非常重要,尤其是曾被诊断为高血压的患者。记录你的血压测量结果,确保家庭自测血压控制在135/85mmHg以下。高血压患者应早、晚各测量2-3次,每次间隔1分钟;血压控制良好者每周至少测量1次。

**误区十:**“我做饭用盐较少,所以不会得高血压。”真相是,要注意“隐性盐”,无论从哪里摄入盐分,都会导致血压升高。例如咸菜、罐头、火腿和腌制食品等加工或预包装食品,含盐量都高。



## 甲状腺癌发病率逐年上升,女性比男性高发 体检中发现的“结节”千万别忽视

流。三年没复查,张女士的甲状腺结节恶化了。在丽水市中心医院经过详细检查,医生明确张女士得的是甲状腺乳头状癌。

完善了术前准备及评估后,丽水市中心医院介入诊疗中心副主任医师张登科带领手术团队为张女士实施了射频消融术,术中通过影像设备清晰可见甲状腺的血管、甲状旁腺、喉返神经等重要结构,因为通过导管进行,术中切口只有针尖大小,术后第二天张女士就出院了。最终,手术很顺利、很成功。

**报告显示近年我国甲状腺癌发病率逐年上升**

日前,国家癌症中心发布的我国最新癌症报告显示,近年来我国甲状腺癌发病率逐年上升,已经成为我国发病率第七位的常见癌种。

甲状腺是人体最大的内分泌腺,位于颈前部,主要分泌甲状腺激素,调节机体基础代谢并影响生长和发育。“与其他实体肿瘤一样,引起甲状腺癌发病率快速上升的原因是多种多样的。”张登科介绍,目前研究发现辐射暴露是甲状腺癌较明确的危险因素,尤其是在儿童期接受过辐射暴露,甲状腺癌发病率会明

显增加。另外,基因遗传也是已经证实的甲状腺癌发病原因。其他有可能的原因还有肥胖、碘摄入异常(过多或缺乏)、装修污染超标等综合因素。

**临床统计发现女性患者多于男性患者**

“大量的临床统计发现女性患者多于男性患者。”张登科表示,一个是和女性垂体功能紊乱有一定关系,再一个也和女性内分泌紊乱有关系。虽然甲状腺癌在女性群体中发病率较高,但是男性也不能掉以轻心,一旦发现甲状腺结节,发展为甲状腺癌的概率男女没有差别。

**“懒癌”也是癌,早查也要早治**

因为甲状腺癌生长缓慢,恶性程度相对较低,所以也被称为“懒癌”。可实际上甲状腺癌有很多分型,有的分型死亡率不容小觑。

张登科介绍,近年来甲状腺癌的死亡率一直比较低,但是每年仍然有小小的增幅。甲状腺癌通常分为四种类型,甲状腺乳头状癌和甲状腺滤泡癌治疗效果比较好,另外两种则比较“凶险”。

像甲状腺髓样癌就是中度恶性了,再一种甲状腺未分化癌恶性程度比较大,

这种癌发病以后,一般生存率不超过半年。其实,甲状腺乳头状癌也分了很多类型,像柱型的类型,它生物学行为也是很恶的,有些患者早期在原发癌没有发现任何动静的前提下,已经产生了脑转移。

“目前,消融治疗是肿瘤、结节性病变的一种重要的治疗手段,是针对某一脏器中特定的一个或多个肿瘤、结节病灶,利用热产生的生物学效应直接导致肿瘤细胞发生不可逆损伤或凝固性坏死的一种原位灭活技术。”张登科介绍,一般在患者局部麻醉或清醒镇静下进行这个治疗,切口小并发症少、操作简单、患者恢复快,而且效果更可靠,还可以重复进行,为后续治疗留有余地。

张登科提醒广大市民,一定要定期体检,如果体检报告显示有甲状腺结节也不要慌,95%的甲状腺结节都是良性的。其中体积较小的良性结节,一般无需处理,定期随访即可。只有体积较大的结节,出现了压迫气管食管,导致呼吸、吞咽困难或是高度怀疑恶性时,才考虑手术。如果患者比较焦虑,评估之后也可以选择超声引导下射频消融术,对病灶进行高精度完全灭活。

## 二十多岁的身体 四十多岁的颈椎

医生:现在颈椎腰椎有问题的人越来越年轻

本报讯(记者 夏金地)随着社会节奏加快,这几年颈椎有问题的年轻人越来越多,很多人都有颈椎腰椎相关的健康问题,而且患者低龄化的趋势也越来越明显,很多丽水的年轻人都已经开始进医院按摩了。

昨日下午,记者来到我市的一家医院。在住院楼3楼的推拿科,记者看到房间里躺着五六位患者,有好几个都是二三十岁的年轻人。

“你要注意了,你这颈背部的肌肉已经开始损伤,拍片也提示韧带有些钙化了,这是四五十岁的人才该得的病呢。”小颜刚刚结束了20分钟左右的推拿治疗,推拿科医生提醒道。

小颜今年29岁,在丽水一家单位写文案,长期伏案工作。最近,他觉得身体有些不对劲了,“今天找到医生,医生说我颈椎脖子后面肌肉很僵,后背也是比较硬。”“最近来的年轻人变多了,一天能有十来个,周末还会更多一点,你下次来的话记得提前预约。”医生介绍道。“我也是听朋友说医院有推拿科,能按摩,就想来看看和按摩店有什么不一样。”此前,小颜也去过按摩店,但是他总觉得,按摩店按摩的各种项目华而不实,而且也不够专业。“总是会觉得医院会更专业、更安全。医生还会提醒你平常要注意哪些事项,如何针对性的保健锻炼,而且医保还能全部报销,自己不用花一分钱。”

今年28岁的小林在市区一家单位上班,从去年开始,几乎每周都要去按摩推拿店报到一次,风雨无阻。他加完班经常和朋友发的微信是:去推拿嘛?

要长期按摩实属没招儿,但得上颈椎病又好像理所应当。“应该就是加班久坐,电脑看久了没拉伸运动啥的吧,不过这也没办法。”

坏习惯的恶果在这两年慢慢开始显现。难受得厉害的时候,小林的后背好像被什么狠狠压迫着,特别沉,严重的时候还会影响站立和睡觉的姿势。

最近去医院拍了片,诊断结果是轻微脊柱侧弯。小林说:“这玩意儿成年后治疗难度就变大了,只能靠推拿整骨对症治疗和平常加强功能锻炼。”

针对年轻的颈椎腰椎疾病患者,按摩店和医院会是他们的“治病良药”吗?

医生对此有着自己的看法:颈部推拿按摩对肌肉放松、促进血液循环很有好处,但若用之不当或手法粗暴等同样会导致严重的并发症以及医疗事故。医生提醒,面对疾病,明确诊断方可对症治疗,并且要根据患者年龄、性别、体质、疾病虚实辨证施治,在全面评估的基础上采用科学的治疗方法,切记不能过度超生理范围运动和大力按摩的错误观念,以免造成不必要的损伤,适得其反。按摩店往往不具备医疗资质,大部分工作人员只持有按摩师上岗证,在社会上起到保健放松的作用。并不是所有的疾病都可以通过推拿进行治疗,因此面对具有颈、腰椎疼痛不适患者还是应首选至医院进行相应的检查,明确诊断再进行下一步治疗。

医生还提醒道,推拿按摩只是一种缓解和改善措施,要真正解决颈椎腰椎疾病这些慢性病的困扰,还要得益于平时不良姿势的纠正及针对性的功能训练。“我们常说:三分治,七分养。目前还是有很多人把希望寄托在医生身上,认为不舒服就来医院靠按摩解决问题,即使是到医院就诊推拿,也只是一种缓解和改善措施。医生在推拿结束后,会告诉他们一些实用的颈椎、腰椎锻炼方法,叮嘱他们养成良好的坐姿习惯,加强运动,这些是更重要的。”

## 签而有约、共享健康

——青田县开展“5.19世界家庭医生生日”主题活动

本报讯(记者 吴启珍 通讯员 周玲玲)5月19日是第十三个“世界家庭医生日”,今年活动主题:“签而有约、共享健康”。为了更好地宣传家庭医生签约服务新政策、新措施、新内容,引导更多群众利用签约服务,连日来,青田县紧紧围绕“签而有约、共享健康”宣传主题,组织开展形式多样的“5.19世界家庭医生日”主题活动。

5月15-17日,青田县吴坑乡卫生院、贵岙乡卫生院走进石洞村贵岙文化礼堂、大双坑村、孙坑村开展“世界家庭医生日”主题宣传活动。

5月16-17日,青田县船寮镇中心卫生院进社区(村),入校园开展家庭医生签约服务咨询活动,现场通过悬挂横幅,设立咨询台,宣传签约服务优惠政策,服务形式,并集中开展家庭医生签约工作;同时为0-6岁签约儿童开展免费视力检测及重点人群测血压、血糖,科普常见病、慢性病的健康知识,指导健康饮食和日常合理用药。

5月17日,青田县人民医院联合瓯南街道社区卫生服务中心深入社区,通过张贴海报、悬挂宣传横幅,发放宣传资料,义诊咨询等多种形式开展家庭医生签约宣传活动。

与此同时,青田各乡镇卫生院结合日常工作通过微信、横幅、LED、电视、宣传单等纷纷开展主题活动。据统计,本次“世界家庭医生日”活动期间,青田县共发放宣传资料5500余份,现场咨询3500余人次,免费测血糖、量血压各3000余人,现场建立健康档案100余人,集中签约近2000人。

值得一提的是,经基层会员单位推选、市基层卫生协会审核上报、专家评审及网上公示,最终青田县鹤城街道社区卫生服务中心张玉玉被评为2023年度浙江省“优秀家庭医生”荣誉称号;瓯南街道社区卫生服务中心叶灵丽为2023年浙江省“优秀社区护士”;温溪镇中心卫生院闫东泽团队为2023年浙江省“家庭医生先锋队”。

本报记者 麻东君 通讯员 徐奕

说到肿瘤,相信很多朋友都有同感,在我们的体检报告当中,开始越来越多地出现这两个字——结节。其中,甲状腺结节最为常见。

**女子患有甲状腺结节,3年恶化成癌**

刚参加工作的张女士就查出了癌症,才25岁。早在三年前,张女士无意间触摸到左侧脖子有肿物,无明显不适,到医院就诊时查出了甲状腺结节,形态也不好,当时医生说结节还小,可以密切随访。但张女士害怕手术会在脖子上留疤,所以能拖就拖。而且她发现身边很多女同学都有甲状腺结节,就没当回事,医生嘱咐的定期随访也被她抛在了脑后。

直到3年后参加工作进行入职体检,张女士在入职体检时发现结节变大了。B超提示:结节形态不规则,直立状,内见沙粒样钙化,可见短棒状血