

中国人的膳食宝典更新了

□本报记者 郭蕾

“吃,不仅是维持生命的最基本行为,吃得科学、合理也可以预防慢性病的发生,让健康状态更持久。”中国营养学会理事长、膳食指南修订专家委员会主任杨月欣如是说。时隔6年,被誉为中国人膳食宝典的《中国居民膳食指南》更新。4月26日,中国营养学会在京召开媒体发布会,发布《中国居民膳食指南(2022)》,并对新指南内容进行权威解读。

合理膳食需要全民参与

新版指南适用于2岁及以上的健康人群。针对居民饮食的新问题、新特点,新版指南将2016版的6条“核心推荐”修订为8条“膳食准则”。其中,将“食物多样,谷类为主”调整为“食物多样,合理搭配”,将“多吃蔬果、奶类、大豆”调整为“多吃蔬果、奶类、全谷、大豆”,新增“规律进餐,足量饮水”“会烹会选,会看标签”等内容。“平衡膳食是保障人体营养和健康的基础,合理搭配是平衡膳食的保障。”杨月欣说,谷物为主是平衡膳食

模式的重要特征,此次修改“不是说不再坚持谷类为主”,而是更加强调膳食模式的整体性作用,突出合理搭配的重要性。

新版指南指出,平衡膳食应做到食物多样,平均每天应摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物。成年人每天摄入谷类200~300克,其中包含全谷类和杂豆类50~150克、薯类50~150克。新版指南提示,全谷类食物是膳食纤维和B族维生素的重要来源,适量摄入可降低2型糖尿病的发病风险。

规律进餐是平衡膳食、合理营养的前提。中国健康与营养调查的数据显示,2000年—2018年,我国2岁以上居民中,每日三餐规律的人群比例从2000年的84.3%下降到2018年的80.4%,零食消费比例和在外就餐比例明显增加。杨月欣说,进餐不规律的行为可能增加超重肥胖发生风险。

除食物外,水也是膳食的重要组成部分。调查显示,我国约2/3的居民饮水不足。新版指南提倡足量饮水、主动喝水、少量多次,同时推荐喝白开水或茶水,少喝或者不喝含糖饮料。

如今,在外就餐和选购外卖食品者越来越多地出现在人们的生活中。新版指南指出,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。

“提出‘会烹会选,会看标签’准则,一方面倡议大家在疫情期间减少外出就餐、聚集的次数,做到合理饮食,提高免疫力;另一方面,更希望大家主动动起来,合理选购食物,体会烹饪的乐趣,促进家庭幸福。”杨月欣说。

新版指南还对膳食宝塔推荐摄入量做了微调。第一层中,将2016版的谷薯类250~400克调整为谷类200~300克。第三层中,将2016版的畜禽肉40~75克、水产品40~75克、蛋类40~50克,调整为动物性食物120~200克,每周至少吃2次水产品,每天吃一个鸡蛋。第四层中,将2016版的奶及奶制品300克调整为奶及奶制品300~500克。第五层中,将2016版的盐少于6克调整为盐少于5克。

“一老一小”营养先行

新版指南包含2岁以上大众膳食指南,以及9个特定人群指南。杨月欣表示,在9个特定人群中,特别要注意高龄老人膳食与生命早期1000天的膳食。

随着我国经济社会发展,卫生健

康服务水平不断提高,居民人均预期寿命不断增长,80岁及以上的高龄老人和脆弱老年人比例逐渐增加。这一群体身体各系统功能显著衰退,营养不良发生率高,慢性病发病率高,对其膳食营养管理不同于刚步入老年的人群,需要更加专业、精细和个性化的指导。

新版指南指出,高龄老年人要注重食物多样,鼓励多种方式进食。在食物的选择上多选择质地细软、能量和营养密度高的食物。要经常监测体重,进行营养评估和膳食指导。

对于婴儿,杨月欣建议,所有婴儿都应该纯母乳喂养到出生后6个月,7~24个月添加辅食,并坚持母乳喂养到两岁。

对比2016版6月龄内婴儿母乳喂养指南,新版指南提出了重视尽早吮吸妈妈乳头、回应式喂养,适当补充维生素D、任何动摇母乳喂养的想法和举动都必须咨询医生或其他专业人员等内容。因为,母乳喂养不但可以降低婴儿感染性疾病及过敏性疾病风险,也助于降低成年后患慢性病的风险。

专家特别提示,老年人及处在生长发育阶段的儿童,其身体质量指数(BMI)的判断不能运用成年人的判断标准。生长发育阶段的儿童,要根据不同年龄、不同性别进行判断。

提出“东方健康膳食模式”

新版指南首次提出以东南沿海一带膳食模式代表我国“东方健康膳食模式”,希望该模式发挥健康示范作用,有更好的指导性。杨月欣表示,要挖掘和传承中国健康饮食文化,传承推广“东方健康膳食模式”。

“膳食模式是长期逐渐形成的。对大部分省份而言,膳食结构以植物性食物为主,动物性食物为辅。我国近期营养调查和疾病监测发现,以浙江、上海、江苏、广东等省份为代表的江南及东南沿海地区的膳食,是‘东方健康膳食模式’的代表。”杨月欣说,其主要特点是蔬菜水果丰富,常吃鱼虾等水产品、大豆制品和奶类,烹调清淡少盐等。这样的膳食模式有力地避免了营养缺乏、肥胖以及相关慢性病的发生,提高了预期寿命,降低了慢性病的发病率。

国家卫生健康委食品司相关负责人表示,《中国居民膳食指南》旨在帮助居民吃得科学合理、预防慢性疾病发生、提升健康水平,对于健康中国建设具有重要的促进作用。每个人都应该用《中国居民膳食指南》来指导自己的膳食行为。

河南发现人感染H3N8禽流感病例

本报讯(记者张磊)4月26日,国家卫生健康委通报,河南省发现一例人感染H3N8禽流感病例。据悉,患儿是4岁男孩,现居河南省驻马店市,发病前家中曾饲养鸡和乌鸡,家周边有野鸭活动。患儿4月5日出现发热等症状,10日因病情加重被收入当地医疗机构救治。4月24日,中国疾病预防控制中心对河南省送来的患者标本开展检测,结果为H3N8禽流感病毒阳性。河南省对患儿的密切接触者开展医学观察和采样检测,未发现异常情况。

国家卫生健康委已指导河南省按照相关方案开展防控,并组织专家开展风险评估。专家初步评估认为,此次H3N8禽流感病毒为禽源性,尚未具备有效的感染人的能力。全球既往在马、狗、禽和海豹上检测到H3N8病毒,但未见H3N8人间病例报道。此次疫情为一次偶发的禽到人的跨种属传播,发生大规模传播流行的风险低。专家建议,公众在日常生活中应避免接触病死禽类,尽量避免直接接触活禽类;注意饮食卫生,食品加工过程中要做到生熟分开;提高自我防护意识,出现发热及呼吸道症状者,应戴上口罩,尽快就诊。

不明病因儿童肝炎或与腺病毒有关

据新华社伦敦4月26日电(记者郭爽)英国卫生安全局25日说,英国近期报告的不明病因儿童肝炎病例增加,可能与腺病毒感染有关。

英国卫生安全局在当天更新的一份简报中说,截至20日,英国儿童群体中已报告111例不明病因肝炎病例。这些病例主要发生在5岁以下儿童中,表现为肠胃炎疾病初期症状(腹泻和恶心),随后出现黄疸。其中,有10名儿童接受了肝移植。尚无病例死亡。调查显示,严重肝炎病例的增加可能与腺病毒感染有关。在已报告病例中没有检测到导致传染性肝炎(甲型至戊型肝炎)的常见病毒。在所检测的53例确诊病例中,有40例发现腺病毒。

简报说,在1月至4月入院的相关肝炎病例中,16%的人新冠检测结果呈阳性,但由于这期间英国新冠确诊率很高,卫生安全局认为这种情况并不意外。卫生安全局还说,这些肝炎病例与新冠疫苗没有关联。目前在英国10岁以下病例中,没有病例接种过新冠疫苗。专家目前还在对少数10岁以上儿童展开调查。

英国医卫部门数据显示,常见病毒在儿童中传播的水平目前高于往年,腺病毒感染病例显著增加,特别是在1岁至4岁儿童群体中。英国卫生安全局主管临床和新发感染事务的官员米拉·钱德说,父母和监护人应警惕儿童的肝炎(包括黄疸)迹象,采取彻底洗手等卫生措施有助于减少包括腺病毒在内的许多感染。

除英国外,美国、西班牙、爱尔兰等国也于近期报告在儿童群体中发现不明病因的肝炎病例。

北京辟谣——没有出现不明原因儿童肝炎病例

本报讯(记者郭蕾 特约记者姚秀军)4月27日,就网传北京市出现不明原因儿童肝炎病例的消息,北京市卫生健康委作出紧急回应。该委称,经核实,网传消息为不实信息。北京市没有出现不明原因儿童肝炎病例及因此导致死亡的事件。

日前,世界卫生组织发布最新通报称,截至4月21日,已有10个国家报告不明病因的儿童急性肝炎,至少发生1例死亡。目前,诱发这种肝炎的原因尚不明确。许多已报告病例症状包括腹泻、呕吐,大部分病例未检出甲、乙、丙、丁、戊这5种常见肝炎病毒。4月27日上午,网上流传一组关于“北京三岁患儿感染不明原因肝炎,正送往传染病医院”的微信聊天记录,并称北京出现儿童死亡病例。

北京市卫生健康委表示,针对近期国外报道的相关病例信息,为防患未然,最大程度保障首都地区儿童身体健康与生命安全,北京市卫生健康委印发了《关于加强不明原因儿童肝炎病例救治的通知》,目的是提示相关医疗机构提高警惕,关注不明原因引起的儿童肝炎患者,如出现此类病例要尽快查明原因、加强救治。

全人源纳米抗体偶联药物研发突破

本报讯(记者孙国根)复旦大学基础医学院应天雷、吴艳玲科研团队与复旦大学生命科学院丁颖科研团队合作,研发成功一种稳定性高、分布快、对实体肿瘤穿透性更强的全人源纳米抗体偶联药物(UdADC),已在肿瘤类器官、肿瘤微球及肿瘤模型中证实其比传统抗体偶联药物更具显著优势。近日,该成果论文发表在国际期刊《分子治疗》上。

应天雷介绍,所谓全人源纳米抗体是一种纳米级别的小抗体,基因完全来自于人类,因此团队将其命名为全人源纳米抗体。抗体偶联药物是由单克隆抗体与小分子细胞毒性药物通过连接子链接而成,兼具了抗体药物的肿瘤靶向性与化疗药物的强大肿瘤杀伤活性。

应天雷表示,因为全人源纳米抗体偶联药物具有稳定性高、快速分布到肿瘤部位、肿瘤渗透深、肿瘤摄取高等优良的特性,他们已将其作为新一代抗体偶联药物的研发平台,以开发高效的抗肿瘤靶向药物。

首届麻醉科研数字化高峰论坛举办

本报讯(记者徐秉楠 通讯员马金祥)近日,由中国健康促进基金会主办的第一届第一期麻醉科研数字化高峰论坛暨医点科研论坛启动发布会在线上举办。

中国健康促进基金会常务副理事长兼秘书长徐御古介绍,为了方便麻醉领域临床医师进行多领域专业知识的学习,与同行交流临床经验,中国健康促进基金会医疗机构服务能力建设专项基金开展“数字赋能,科研共建——Medresearch医点科研”项目,通过搭建专业化医学科研信息小程序,为麻醉领域临床医师提供最新的医学资讯。同时,通过论坛和讨论的形式进行学术交流和临床困惑答疑。大会主席、复旦大学附属中山医院院长虹教授说,期望通过此项目的开展,帮助麻醉科医生掌握新知识、新理论、新技术和新方法,不断提升临床及科研能力。

北京密云向27家医疗卫生机构赠书

本报讯(特约记者张林林)近日,北京市密云区卫生健康委举行2022年全民阅读暨“世界读书日”赠书仪式。仪式上,密云区卫生健康委向27家医疗卫生机构赠送图书。

此次赠送的图书涉及政治、法律、文化、医药等领域,各类图书近600本。密云区卫生健康委要求各单位利用图书室或建立图书角,打造思想学习的园地,将全民阅读融入政治机关建设、行业文化建设、网络学习计划。密云区卫生健康委党委书记、主任王文平在仪式上说,疫情发生以来,比任何时候都需要精神的慰藉和力量、需要更加富有内涵和智慧、需要坚韧的品质和坚定的信仰。



课堂搬进稻田

4月27日,在重庆市北碚区西南大学水稻研究所歌马实验基地,水稻栽培专家(图中)在给同学们讲解水稻育苗知识。西南大学农学与生物科技学院将课堂搬进实验田,组织学生开展水稻插秧生产劳动实践活动。同学们在学习水稻育苗知识的同时,体验劳动艰辛,提升专业技能。

秦廷富摄

取自身“零件”修复心脏“阀门”

本报讯(记者李季 通讯员邢永田)近日,阜外华中心血管病医院儿童心脏中心范太兵教授、梁维杰副主任医师等,运用Ozaki技术,为一名12岁的小患者瑞瑞(化名)实施主动脉瓣三瓣叶完全重建术,使其重获“心”生。

Ozaki是利用患者自身的心包片,经过特殊处理后制作成主动脉瓣瓣叶,并对主动脉瓣进行重建修复的

先进心脏外科技术。

瑞瑞4个月前在学校上体育课时,突然感觉心慌心悸,被迅速送到当地医院。做完超声检查后,专家给出明确诊断:先天性心脏病、主动脉瓣狭窄、主动脉瓣关闭不全,如果不尽早手术治疗,有可能面临生命危险。

范太兵等专家接诊后发现,常规的小儿主动脉瓣膜疾病手术手段对于

瑞瑞来说并不适用。由于长期大量返流,患儿主动脉瓣已经异常增厚挛缩成团块状,起不到阀门关闭的作用,也不可能原有基础上修复。患儿的主动脉瓣环还没有发育成正常成年人的大小,如果要行人工机械瓣膜置换,不仅后期要抗凝治疗,而且随着年龄的增長,更换的瓣膜也坚持不到她长大成人。

儿童心脏中心专门组织了一次疑难病例讨论。大家一致认为,Ozaki技术最适合瑞瑞的情况。一切准备就绪后,手术按计划实施。专家使用Ozaki器械,精确测量每一个主动脉瓣窦的数据,将患儿自己的心包进行处理,然后用专用模具修剪成和患儿匹配的3个瓣叶。经过一个多小时的精准缝合,终于重建成新的主动脉瓣叶。新制作的瓣叶顶端贴合紧密,瓣环的缝合结构稳定,模拟出了主动脉瓣膜的生理形态。

手术完成后,拥有新“阀门”的小心脏有力地跳动起来。术中超声提示:重建的瓣叶功能非常好,瓣口通畅,没有任何返流,手术获得成功。

术后瑞瑞各项生命体征稳定,第二天就从监护室转回普通病房,目前已经康复出院。

用心肌旋切系统为心脏“减肥”

本报讯(通讯员李黔熙 特约记者秦敏)将肥厚梗阻的心肌组织精准切除,不用开胸,心脏不停跳,还能不输血。近日,在华中科技大学附属同济医院,由该院心外科医生自主研发的微创心肌旋切系统,被用于临床治疗心肌病。据悉,这套微创心肌旋切系统包含心肌旋切术式和临床器械,先后获得了12项专利,相关研究结果也发表了SCI论文。

“安全、有效、微创,风险低,术后恢复极快。”研发该系统的同济医院心外科主任魏翔教授这样描述。小李年初体检时意外发现患有肥厚梗阻性心肌病,其心肌最厚处达26毫米,是正常人的3倍,她稍微运

动就胸闷气短。她辗转多家医院,均被告知需要开胸手术。由于小李体重指数高达32.3,属重度肥胖,术后将面临胸骨愈合困难、肺功能恢复慢等重重挑战,小李迟迟下不了决心。

今年2月,小李在门诊遇到同济医院心外科主任魏翔。他告诉小李,她的左心室和主动脉压力差高达60毫米汞柱,必须尽快手术。得知可以通过微创为心脏“减肥”,小李决定立马手术。

术前,医生通过三维重建技术“复刻”了小李的心脏,为其制定了个性化、精准化的手术路径。3月14日,魏翔为小李进行了经心尖微创室间隔心肌切除术。术中,先在小李左前胸

开一个小孔,然后插入微创心肌旋切系统,在食道超声引导下将器械固定到肥厚的心肌组织附近,负压吸附稳定心脏组织,最后转动高锋利的圆刀口精准旋切,实现了不开胸、不停跳、零输血;术后,狭窄处压差消失,成功解除梗阻。

“为您的技术点赞,没想到术后第一天我就活动自如了!”一周后,小李顺利康复出院,她开心地拉着魏翔教授的手不住地感谢。

据介绍,肥厚梗阻性心脏病是一种遗传性心脏病,是青少年及运动员猝死的主要原因,大多数患者对开胸体外循环手术望而却步,而药物保守治疗仅能暂时缓解症状。对此,魏

翔反复思考,能否在不开胸和心脏不停跳的状态下进入心脏内部,在流动的血液中切除增厚的心肌组织。

2018年的一天,受到削皮刀和活检钳的灵感触动,魏翔想到了一种全新的手术术式和器械来达到手术目标,他立即将心中的想法绘成草图。后经不断完善,一套原创的手术术式和器械逐步形成雏形。在医院和相关机构的协助下,该创意被成功加工成真实的器械。

随后,经过数次工艺改进、技术攻关、离体猪心模拟以及实验猪体内实验测试,形成了最终版定型样机。2019年8月,这套包含了全新的手术术式和器械的微创心肌旋切系统获得科技部数字诊疗专项研发项目支持。

在临床试验伦理获批后,小李成为首例利用该系统进行手术的患者。“当时看到首例病人术后1小时即可清醒拔管,和家属正常交流,我感到无比振奋。”想到可能让更多心肌病患者得到救治,魏翔激动不已。