

康复还靠喝鸡汤？90%蛋白质仍在肉里 小心大病初愈又陷营养不良

□本报记者 刘伟芳

充足的营养支持是每个人身体健康的基础,正常人可以在日常饮食中摄入充足营养,满足身体所需。但对于一些大病初愈、术后恢复的人群来说,营养不良可是时刻都在困扰着他们。

怕油腻 白粥线面轮着来

68岁的许大爷刚动了一个小手术,术后,医生习惯性交代了句饮食清淡些,不要太油腻。家里人就把这句话奉为圣旨,如临大敌,每天不是粥就是飘了点葱花的线面,吃得许大爷嘴里都没味了。

“这是很多病人会遇到的问题。”本报健康大使、福建医科大学附属协和医院国家一级营养师朱岫山表示,一般而言,术后病人的肠道没有恢复的情况下,

先是以流质为主,如米汤、肉汤。后以半流质饮食为主,主要是稀粥、线面等。但一旦病人肠道完全恢复,食谱一定要换,以补充蛋白质为主,蛋白、肉等都要跟上。

清淡饮食不等同于清粥面条。极端的清淡饮食不利于营养均衡,会导致体质下降,更容易被疾病侵袭。“真正的清淡饮食指的是吃肉少肥多瘦,主食粗细搭配,烹调一烫二煮三蒸,少辛辣。”朱岫山提醒。

康复靠喝汤？等于白补

没有手术,大病初愈的人更容易碰到的另外一个问题是康复靠喝鸡汤,摔伤靠喝骨头汤。“鸡汤补,肉吃不下没关系,汤多喝点。”这样的话是不是经常听到。

但这样也是不靠谱的。

汤汤水水主要补充的是脂肪,可以暖身,但起不到太多补充蛋白质的作用。研究发现,哪怕是经过高温长时间烹制的高汤,里面也只有少量氨基酸、核苷酸,以及为数不多的矿物质和部分脂肪。而所需的蛋白质,90%以上仍然留在肉里,汤里的含量不足总数的10%,其他的营养成分如脂肪、脂溶性维生素、矿物质也大多留在肉里。

“对于久病、体虚的人群,肠道的能力没有问题的话,我们会建议他每天比正常人多摄取蛋白质,如正常饮食的基础上,每天喝一到两杯牛奶,吃鸡蛋,特别是蛋白。如果没有海鲜过敏,鱼虾也是很好的蛋白质补充渠道。

特医食品 补充身体所需

术后康复人群身体的消化系统非常薄弱,这时仅仅一碗碗鸡汤、一罐罐燕窝的营养补充往往适得其反。只有全面、科学、易吸收的营养补充,才能起到加速康复,防止并发症,改善病人术后恢复情况并缩短住院时间的效果。

朱岫山表示,目前市面上有不少“特医食品”可以提供食物所不能及的补充或者是替代。当患者对食物不能耐受或者完全不能进入食物的时候,那么“特医食品”是食物的一种有效的或者是一种非常好的补充和替代。

别盲目拒绝,可以在医生和营养师的指导下,适当补充特医食品来达到体内营养均衡。

□本报记者 廖小勇
通讯员 刘云芳

厦心医务人员献血

12日,厦门的最低温只有4℃,少有的冻手冻脚的天气,却正逢血液库存紧张之时。面对疫情影响,为保障医疗机构临床供血需求,大力弘扬“仁爱、人道、奉献、和谐”的无偿献血精神,厦门大学附属心血管病医院(简称“厦心”)积极响应市卫健委号召,第一时间开展“热血暖冬,让爱传递”无偿献血活动,让每一滴热血凝聚成强大暖流,真情演绎“爱”的接力。

“明天就要接种新冠疫苗了,我们今天就先组团来献个血。”厦门大学附属心血管病医院党委书记白鹏飞带头卷袖献血,这是她第三次参与无偿献血。据了解,从疫苗接种第一针成功,需暂缓42天或52天后,才能参与无偿献血。

大“疫”有大爱,再冷的寒冬也阻拦不住厦心医护们的献血脚步。一大早,志愿者们纷纷从各个科室赶来,大家保持安全距离,有序地进行登记、血液初检。为避免疫情期间的人员聚集,采取分时段错峰预约采血,以确保每一位献血者的安全。

涓涓热血,铺就生命之路。他们当中有的刚下手术台,有的刚放下测温枪,有的匆匆从门诊赶来……广大医务人员积极响应,踊跃报名。

据了解,厦心每年都会组织无偿献血活动,在当天的献血现场厦心也被授予“2021年厦门市凤凰花无偿献血活动爱心单位”称号。

—— 链接 ——

正常的无偿献血后24小时,可以接受疫苗的接种。

推进提质培优,共谋创新发展 2020年福建省医药卫生行教委会年会举办

□通讯员 朱扶蓉
本报记者 陈坤

1月9日,2020年福建省医药卫生行业职业教育指导委员会年会暨卫生职业教育提质培优创新发展论坛在福州召开,本次大会由福建省医药卫生行指委秘书处福建卫生职业技术学院承办。会议以“推进提质培优,共谋创新发展”为主题,聚焦医药卫生职业教育面临的新情况、新问题、新形势,共同探讨新时代医药卫生职业教育改革创新之路。福建省教育厅副厅长王飏、福建省卫生健康委员会副主任张永裕、来自11家医药卫生类职业院校和4家省级医院的领导、与会代表和专家们,以及福建卫职院各二级学院(系、部)负责人和专业带头人等共计120多人参加了会议。

会议进行了第二届福建省医药卫生行业职业教育指导委员会委员换届选举,王飏为第二届福建省医药卫生行业职业教育指导委员会委员们颁发了证书。

王飏就深刻领会十九届五中全会精神,全面贯彻落实《职业教育提质培优行动计划(2020—2023年)》和《深化新时代教育评价改革总体方案》作了重要讲话,对第二届福建省医药卫生行指委今后的工作提出了殷切希望和宝贵的指导意见。

新一届福建省医药卫生行业教委主任委员张永裕对医药卫生职业教育的提质培优和创新



发展提出具体要求,希望全体委员共同努力打造医药卫生行业职业教育发展新局面。

随后,长春医学高等专科学校袁兆新校长,苏州卫生职业技术学院吴丽荣副院长,福建省职业技术教育中心龚森主任分别作专题讲座,对推进我省医药卫生行业职业教育高质量发展指出明确方向。

本次年会,省内外医药卫生行业和卫生职业教育的专家和同仁们围绕服务健康中国和职业教育提质培优,共同探讨医药卫生职业教育创新发展和增值赋能的新路径,为推进我省医药卫生行业职业教育高质量发展注入一针强心剂,对医药卫生行业与卫生职业教育的同频共振和协力共进起到了积极的推动作用。

福建省医药卫生行业职业教育指导委员会于2017年成立,是由福建省教育厅、福

建省卫生和卫生健康委员会共同管理,对医药卫生职业教育教学工作进行研究、咨询、指导和服务的专家组织,同时也是指导本行业职业教育与培训工作的专家组织。福建卫生职业技术学院作为行指委秘书处单位,组织召开年会与论坛活动,并牵头开展福建省医药卫生专业职业技能训练与测试指导编写工作。目前已完成第一轮护理、药学、康复治疗技术、口腔医学、临床医学、中药学、助产共7个专业的职业技能训练与测试指导编写工作,7本教材将于今年由人民卫生出版社出版。2021年,行指委还计划启动第二轮的专业职业技能训练与测试指导的立项、编写工作,并不断推动医药卫生职业教育教学改革创新发展,确保医药卫生职业教育提质培优的建设成效。