

2022年全民营养周即将启动 营养大咖直播重磅来袭

□本报记者 杨晨声

民以食为天,吃不仅是维持生命的最基本行为,吃得科学和合理更是可以预防疾病,让健康状况更持久、更长寿的一个方法。

每年5月第三周为“全民营养周”。借此机会,我们一起和营养约会吧……

随着经济发展,人们的日常饮食也发生了巨大变化。

4月26日,2022版《中国居民膳食指南》在北京发布,引起了广大的反响。

新版膳食指南提炼出平衡膳食的八准则,作为百姓食物选择和身体活动的指导意见。

据了解,与2016版指南相比,2022版指南新增着重强调了“会烹会选 会看标签”。

为提升民众营养健康素养,5月16日下午3点,2022全民营养周活动将正式启动。

启动仪式上,我们将进行全程直播。

当天,营养专家还将对新版指南作进一步深度解说。闽菜大厨将倡导大家“会烹会选 会

看标签”。

本次活动还将启动福建省营养健康餐厅(食堂)试点建设。

千万不能错过这场直播,绝对满满的干货!



□本报记者 陈坤 通讯员 陈文璇

在福州市第一医院康复科治疗室,每次看到有患者通过一段时间的康复治疗,慢慢“找回”逐渐丧失的行为能力和语言能力,治疗室总能响起鼓励的掌声。

目前,帕金森已经成为威胁老年人健康的重大疾病之一。帕金森病,除了药物治疗、手术治疗,康复治疗也极其重要。

据了解,目前福州市第一医院正在筹备建立帕金森病标准诊疗中心。通过对患者疾病进行各项量表评估、针对性的检查,可以精准快速查出患病原因,再结合VR技术辅助患者康复训练,帮助患者更有效的控制和治理。

01 康复治疗常被忽视

“除了药物治疗,康复治疗对于帕金森患者的康复,有很大的帮助,越早期恢复得越好。”福州市第一医院康复科康复治疗师长丁勇介绍,帕金森是慢性进展性疾病,目前的治疗手段不能完全阻止病情的发展,也无法根除治愈帕金森病。但是通过药物控制,以及近年来逐渐完善的手术技术,运动康复治疗,可以一定程度地改善、控制症状,帮助患者回归正常工作生活,提高生活质量。

然而,康复治疗经常被忽视。很多帕金森患者在被确诊疾病后,



未及时结合康复治疗,或者进行康复治疗的时间点比较迟,最终很多身体上的功能逐渐丧失,十分可惜。针对帕金森患者的康复治疗,康复医师会根据不同患者的功能障碍的情况,对每个病人制定个体化的训练方案,比如吞咽功能、震颤、肌强直、运动功能、语言障碍等训练,短短3个月就能改善患者部分丧失的功能。当然,康复训练还包括心理康复、家庭康复。医生也会指导家属,居家康复训练。不过,康复是一个循序渐进的过程,患者和家属一定要有耐心。

帕金森康复治疗 不增药量也可提高疗效

02 这些居家训练小技巧请收好

福州市第一医院康复科治疗师刘医俊推荐了6个帕金森患者居家康复训练技巧——

1. 呼吸和发音训练

用力腹式呼吸:将手放在腹部,用鼻吸气3秒后再用口呼气3秒,并逐渐延长。

持续发声:用腹部充分吸气后,喊“啊”,最好持续15秒以上。

声音强弱和高低的控制:依次数“1、2、3、4、5”,从小声至大声或随着乐声喊“do、re、mi、fa、so、la、si、do”。

2. 说话训练

调整气息,张大口发音,形成缓慢、逐字发音清楚的说话习惯。

随着钟表的节奏进行说话练习,比如“1,2,1,2……”或“我的名字是……”。

3. 走路训练

一边喊口令,一边步行。一边注视放在床上的目标,一边步行。

在开始走路前练习原地踏步,决定先迈出哪只脚;也可通

过喊口令促使迈出第一步。

跨越障碍物训练:比如家里贴上“斑马线”标记,练习步行时大幅摇摆上肢。练习听号令急停。

4. 前冲步训练

改善躯干前倾姿势。选择舒适、防滑的鞋子。

5. 下蹲引导法

找到一把稳固的椅子,扶着椅背,进行下蹲练习。搀扶物应确保稳固,家属应在一旁协助,保护其安全。

音乐可缓解平衡问题。

6. 打太极/爬楼梯

7. 吞咽困难训练

◆多吞口水,在说话和吃饭前有意地先咽几次口水;

◆尽量减少甜食的摄入,因为会促进唾液的分泌;

◆勤喝水,把唾液冲下去;

◆头常抬,尽量坐直,使唾液能更好地从咽后部往下流,吞咽起来会更容易一些;

◆适当咀嚼口香糖,会促进吞咽意识。