

饭后立即喝茶能够解腻消脂?

网络说:

茶是跟红酒、咖啡齐名的世界三大饮品,喝茶在很多国家都有着悠久的历史,不仅因为其味道和口感为人们所喜爱,其中对于健康的促进作用也不可小觑。因此,很多人认为,在吃了大鱼大肉之后喝杯茶,能够帮助身体尽快祛除多余的油脂,不仅能解腻,还能消脂。这是真的吗?



图/本报资料。

专家说:凉山州第一人民医院中医副主任医师 王鹏

解腻其实是油脂摄入过多,有了油腻的感觉之后,能够加速分解油脂的一种感觉。对于茶水来说,这与其中的咖啡因有一定的关系。因为咖啡因对于胃肠道的消化有一定的影响,达到一定数量后会刺激胃液和胃蛋白酶的分泌,从而加快油脂分解的速度。但是,如果进食后马上喝茶,

反而会因为胃肠道受到过度刺激而引起消化不良,还有可能因为其中的鞣酸和茶碱,增加患结石的风险。另外,有的人认为茶叶中的咖啡因有助于脂肪的分解,的确,咖啡因跟减肥确实有一定的关系,但是必须要同时配合饮食控制和运动,否则成效甚微。而且晚上喝大量浓茶,会影

响睡眠质量,反而造成身体代谢紊乱,有可能增重。所以,偶尔吃多了可以通过喝茶解腻,但希望依靠喝茶减肥是不切实际的。想要减肥瘦身,在平时就注意饮食要平衡,搭配适量运动。喜欢喝茶的人可以适量喝茶,但最好不要在晚上喝大量浓茶。

本报记者 阿别小平

为“早到的天使”加满爱

会理妇幼保健中心真情守护早产儿生命



细心呵护早产儿。

今年7月,在妈妈肚子里仅仅待了29周的早产儿“九儿”匆匆来到这个世界,出生体重仅1075克,成为会理县妇幼保健计划生育服务中心出生体重最轻、胎龄最小的新生儿。经过医护人员的不懈努力,小宝贝目前各项发育指标正趋于正常。

出生时仅比成人手掌大一些

在生产过程中,因早产儿呼吸中枢发育不成熟,肺部发育不全,出现胎心率下降的紧急情况。经一系列抢救措施,小宝贝终于来到人世。“他出生后,我已经累得筋疲力尽,斜着脑袋看了一眼,看到他小小的,只有成人巴掌那么大。我心里一直在祈祷,这个来之不易的孩子一定要活下来。”“九儿”的妈妈说道。

会理妇幼保健中心主任苏义文介绍,出生后的“九儿”很快被转到儿科,小家伙虽然出生了,但面前还有重重关卡等待着他和家人——肺发育不全、免疫功能低下、吸吮吞咽功能及胃肠道发育不全,还可能出现宫外生产迟缓等问题。为此会理妇幼保健中心特别安排购置了治疗需要的药品和仪器,请来县人民医院ICU主任进行会诊。由专业的新生儿护士每天轮班对“九儿”进行24小时特别监护,并制定了专门的护理方案。

“因为早产儿的血管特别脆弱,自己打个喷嚏或是大声啼哭都可能会引起血管破裂,所以他生活的暖箱无论是温度、灯光等都尽量模拟

母体环境,让他安静成长。”来自省妇幼的主治医师郝静梅说,孩子先后渡过多个难关,从温箱的温度、呼吸机的参数、液体的输入速度、药物的剂量到喂养的奶量等,郝静梅都亲自把关。儿科护士也加倍呵护,为“九儿”营造一个安全、舒适的环境。

细心救治闯过危险关

会理县妇幼保健中心儿科主任陈丹丹主任告诉记者,早产儿出生后会出现很多并发症,要闯过呼吸关、营养关、感染关、黄疸关和硬肿关,才能确定安全。

在该中心儿科医护人员的精心治疗、细心护理下,“九儿”的呼吸逐渐平稳,奶量一毫升一毫升的增加,紧闭的双眼逐渐睁开。

使用无创呼吸机26天后,坚强的“九儿”终于成功撤离了呼吸机,开始变得有精神头,时不时睁开眼睛看着这个未知的世界和忙碌的医生护士们,嘴角偶尔出现的一丝微笑让医护人员的疲惫烟消云散。大家都为这个小家伙顽强的生命力惊喜,更为付出的辛苦努力而欣慰。

“九儿”的妈妈表示特别感谢医护人员的精心治疗和细心护理,50多天的陪伴,是他们不分昼夜给予了“九儿”无微不至的关爱。目前“九儿”的体重已经达到1365克,如果各方面发育良好,体重突破1800克,他就能和爸爸妈妈回家。

文/图 本报记者 张紫妍



本栏目由凉山州第一人民医院 独家协办

真相

茶水的解腻效果其实是当人体油脂摄入过多,有油腻感感觉后,喝茶让人有种能加速分解油脂的感觉。这是因为茶水中含有的咖啡因对胃肠道的消化有一定影响,达到一定数量后会刺激胃液和胃蛋白酶的分泌,从而加快油脂分解的速度。但如果进食后马上喝茶,反而会因为胃肠道受到过度刺激而引起消化不良,茶中的鞣酸和茶碱还可能增加患结石的风险。所以建议喜欢喝茶的朋友们最好在吃完饭半小时后再喝茶。

昭觉成立护理质量控制中心

本报讯 质量是医院的生命线,护理质量的好坏直接影响到医疗服务质量,关系到病人的生命和健康。近日,为提高护理质量,昭觉县成立了护理质量控制中心,明确提出要打造一流的护理队伍和医疗质量。

凉山州护理学会、州护理质量控制中心、州护理学会、州护理质量控制中心专家、州一医院护理部等相关负责人为昭觉县护理质控中心授牌、为质控中心专家组成员颁发聘书、为全体护理人员进行讲课。

领导和人员以及来自昭觉县各级医疗机构及科室的护理管理人员和护理骨干等100余人参加了成立大会。

据了解,昭觉县护理质量控制中心挂靠于昭觉县人民医院,接受县卫生局与凉山州护理质量控制中心的业务指导。

昭觉县护理质量控制中心负责对全县各级各类医疗机构护理工作进行全面的质量控制,制定质控总体规划、年度计划和实施方案,健全医疗机构护理工作规章制度、工作程序、操作规范、诊疗规范和质量标准,开展护理质

量控制交流研讨,举办护理管理和质量控制培训;组织护理管理专业人员对全县各级医院等进行护理质量的指导和监督;改革护理工作模式,推进优质护理服务等,有力促进昭觉县护理质量与服务水平更上新台阶。

成立大会召开的同时,昭觉县护理质控中心还开展了首次昭觉县护理质量控制能力提升培训会。邀请州一医院相关专家讲授《护理敏感指标采集与应用实践》、《护理质控标准解读与临床应用》、《病区药品管理规范》等,让全体护理人员认识各项护理敏



感指标采集的方法与重要性,进一步掌握护理质控标准的临床运用方法和各类药品的规范化管理方法等。另外,还邀请绵阳市人民医院专家讲授《护理相关法律法规》、《肛肠病人围手术期管理》。这些讲授多视角传递了护理管理的新信息、新理念,为质控中心日后顺利开展相关工作奠定了良好的基础。

文/本报记者 张丹平 图/昭觉县医院提供



行动起来,向“零”艾滋迈进 ——“全民参与,全力预防,全面投入”专栏



艾防现场

金阳:加强艾防信息核查培训会

本报讯 按照凉山州人民政府防治艾滋病工作委员会办公室关于印发《加强艾滋病病例报告管理质量工作方案的通知》要求,9月6日至9月10日,金阳县卫生和计划生育局在县人民医院会议室组织召开了2017年艾防信息核查培训会。金阳县疾控中心、县妇计中心、县抗病毒治疗中心负责人及科室长,34个乡镇卫生院负责人及相关工作人员参加了培训。

会议要求各乡镇参会人员认真参

加培训,全力以赴完成艾滋病感染者或病人信息核查工作,为完成艾滋病防治各项工作任务打下坚实基础。会议指出:通过此次培训,要有效提高金阳县艾滋病防治专业技术人员的能力,以便及时发现和解决监测、检测、病例报告和随访管理工作中存在的问题和困难,确保艾滋病防治工作质量稳步提升。县疾控中心主任曾虹详细解读了《凉山州加强艾滋病病例报告管理质量工作方案》。

会议指出,此次信息核查的主要内容应包括基本信息核实、配偶子女情况核实、接触史及感染途径核实、抗病毒治疗情况和美沙酮治疗情况核实、死亡情况核实、随访情况核实、首次随访中错填随访状态病例的核实、重复病例核实等。在核查工作过程中必须注意:一是确保信息核实的真实性;二是严格信息保密;三是加强工作督查和技术指导;四是杜绝擅自修订、删除病例。会议要求各乡镇卫生院在党委、政府的组织领导下,认真开

展实地调查,进村入户,逐一核实,务必将艾滋病防治感染者或病人真实信息核实清楚,收集、整理后以乡为单位上报县疾控中心。

会上,金阳县卫生和计划生育局与各乡镇政府签订了《金阳县艾滋病病毒感染者/病人病例信息核查工作目标责任书》。县疾控中心工作人员就信息核查相关表格的填写、信息报送方式等对与会人员进行了培训。

(邹晓霞)



艾防讯息

普格:禁毒防艾宣传进校园

本报讯 近日,为提高学生对毒品危害和艾滋病的认识,自觉远离毒品,预防艾滋病,促进和谐校园环境,普格县政法委和大坪乡党委政府在大坪乡中心校开展禁毒防艾知识宣讲活动,该校35名老师、783名学生听取了禁毒防艾宣讲。

此次活动重点讲解了毒品的种类、危害、小学生如何预防毒品危害等知识,通过通俗易懂的语言让学生们懂得了毒品的危害,时刻

提醒学生要热爱生活,珍惜生命,崇尚文明健康的生活方式,要遵纪守法,抵制诱惑,远离毒品,积极与毒品罪犯作斗争,做一名合格小学生。此次宣讲,为高年级学生每人发放了禁毒防艾知识读本,在校园内营造了良好的禁毒宣传氛围。同时要求学生回家后向家长宣传禁毒防艾知识,有效地推进了禁毒工作的顺利开展,为维护社会稳定起到了积极的作用。

(叶志秀 任洁)

昭觉:召开艾滋病综合防治工作推进会

本报讯 近日,昭觉县委县政府组织该县艾工委成员单位一把手、47个乡镇党委书记、乡镇长,县级医疗机构负责人、47个乡镇卫生院院长等300余人,召开2017年艾滋病综合防治工作推进会。

会议通报了昭觉县1-7月艾滋病防治工作开展情况,并对下一步工作开展

提出了具体要求。各乡镇要认真对照通报文件,掌握各自乡镇各项指标完成情况,查找问题拿出行之有效的措施保证完成今年各项指标;各乡镇卫生院做好卫生技术服务,数据收集、录入、上报等工作。

会议强调,加强预防控制,减少新发

感染;加强医疗救治,提高治疗水平;加强人文关怀,抓好帮扶救助。做好艾滋病感染者及病人的现场核实工作;全力打造艾滋病重点、示范乡镇的工作力度;各级艾防工作领导小组成员单位要切实履行艾防工作职责,既各司其职、各负其责,又相互配合、“无缝对接”,各方一股劲、拧成一

股绳,形成强大工作合力。

昭觉县各级各部门要切实将思想和行动统一到县委、县政府的决策部署上来,肩负责任担当,以最有效的措施保证完成今年的艾防工作任务,对工作不力甚至造成重大失误的,要严肃追究领导责任。

(本报通讯员)

宁南:大力开展“禁毒防艾”宣传活动



秋雨洒落在禁毒防艾宣传员的脸上,却丝毫没有减退大家对宣传的热情。9月5日,宁南县在俱乐乡开展了“禁毒防艾”宣传活动。县委政法委、县人民检察院、县艾工委等成员单位负责人参加此次活动。

活动现场,通过触目惊心的宣传展板,发放宣传资料、纪念品,宣传员向过往群众讲解艾滋病的相关知识,告诉群众要正确认识艾滋病,并掌握艾滋病防治知识,提高艾滋病防范意识。

此次活动共发放宣传资料6000余份,宣传纪念品1000余份,接受咨询60余人次。

王甜 摄影报道

德昌县德州镇社区卫生服务中心开展青年创业者艾滋病防治知识培训

本报讯 艾滋病是一种危害全社会的疾病,对于缺乏社会经验和专业知识的创业青少年来说,艾滋病的存在具有很大的潜在风险。近日,为了提高广大创业青年艾滋病防治知识的知晓率,降低青少年艾滋病的感染风险,借助凉山州和润瑞丰职业技能培训学校开办的德昌县2017年青年创业者培训班的契机,德州镇社区卫生服务中心对其进行了艾滋病防治知识宣传培训。

人员结合图文并茂的PPT课件,就艾滋病防治知识、传播途径、预防措施以及消除歧视等方面知识进行了详细讲解。希望通过这次培训,能让青年创业者们了解和掌握艾滋病的知识,在今后工作和生活中能洁身自好,减少染艾风险,同时正确看待艾滋病病人/感染者,消除歧视。

本次培训中,共计发放艾滋病知识宣传资料3种81份,现场收益创业青年29余人。

(李朝林)



扫一扫 加入凉山艾防