北方医院单德秋体检
超前预警 精心护航


常年邀请哈医大专家开展结节义诊
地址:绥化市万达广场路北100米
健康管理热线:13945508155(微信同号)

鱼油、辅酶Q10、钙、蛋白粉 这4样老人到底要不要补?



从被动治病到主动预防,营养素成了不少人生活里的常备项,鱼油、辅酶Q10、钙、蛋白粉,这些热门营养素到底谁该补、怎么补、补多少?

鱼油护心作用大选对才有效

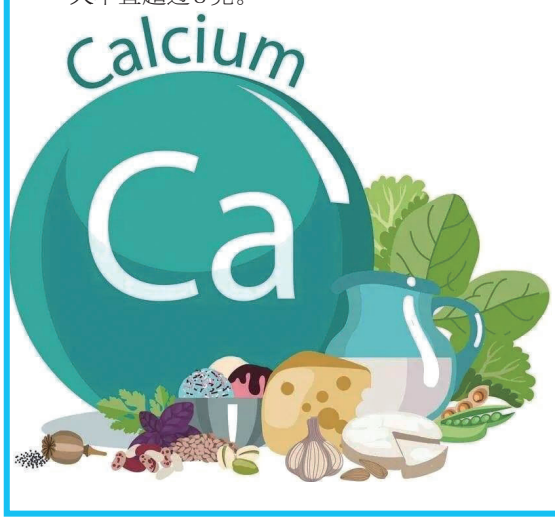
鱼油是鱼身体内的脂肪,富含Omega-3脂肪酸,其中EPA和DHA对人体有益。

鱼油中的Omega-3脂肪酸可以帮助缓解高血脂,清除血管内壁沉积的脂肪,促进高密度脂蛋白胆固醇带走甘油三酯,预防冠心病的发生,被称作血管的"清道夫"。

高甘油三酯血症者、有心血管病家族史者、吃鱼少或不吃鱼的人、高脂饮食者、老年人,均可考虑适量补充鱼油。

但对于青少年、孕妇和哺乳期女性来说,她们更需要补充的是DHA。鱼油中既含DHA又含EPA,如果同时摄入EPA,可能对肝脏及其他身体器官造成负担。

鱼油虽好,但是食用鱼油补充剂每天不宜超过3克。



辅酶Q10作用多 养护心脏好帮手

辅酶Q10属于营养素,是一种维生素。在人体主要存在于心脏、肝脏、肾脏、胰腺,尤其是在心肌里面。人体可以合成辅酶Q10,但是随着年龄的增长,合成速度会越来越慢。

辅酶Q10多用于临床治疗,心血管科常用它来治疗心脏疾病,如心绞痛。也可作为神经系统疾病、皮肤疾病及某些肾脏疾病治疗的辅助用药。

辅酶Q10的适用人群:心律不齐、心脏有憋闷感觉的人;经常服用他汀类药物的人等。

食物中也存在辅酶Q10,但是含量很少。

想合理补充辅酶Q10,每天摄入量不低于30毫克,不超过60毫克。

补钙很重要但要避开误区

少年时补钙长个子,老年时补钙预防骨质疏松。补钙与生活息息相关,但很多人对补钙存在误区。

钙补得越早越好?

错。补钙跟人体对钙的需求量有关,而跟人的年龄无关。

钙补得越多越好?

错。过量补钙容易引起便秘;体内过量的钙还可能与维生素C结合形成结晶,增加肾结石风险。

专家提醒:人体对钙的生理需要量每天约800毫克,随年龄增长会增加到1000毫克,孕妇等特殊人群也可增至1000毫克。

对于日常不喝奶、不吃豆制品的人,全天膳食钙摄入约400~500毫克,额外补充500毫克左右即可。

补钙注意事项

低脂牛奶不会促进钙的吸收;

饭后补充钙剂最合适;

空腹吃钙片会造成便秘、胃痉挛、胃食管反流等。

蛋白粉好处多服用方式有讲究

健身人群对蛋白粉是相当熟悉的,它可以帮助增肌,但在专家眼中,蛋白粉还可以帮助消化功能差的老年人、长期吃素的人群、贫血人群和低蛋白血症的患者补充营养。

蛋白粉真的有增肌作用吗?

真的!蛋白粉中含有必需氨基酸,其中三种叫支链氨基酸,能够迅速进入到肌肉中促进肌纤维生长。

专家提醒:乳清蛋白的含量往往决定了蛋白粉的好坏,因为乳清蛋白中含有的必需氨基酸较高,对人体吸收、消化都有益。专家建议补充单纯的乳清蛋白粉比混合型蛋白粉更好。

《中国居民膳食指南》中提出,健康的成年人每日蛋白质总摄入量应在60克~70克左右,女性应相应减少。

如果你每天蛋白质摄入量已经足够,却又服用太多蛋白粉反而会对身体造成损害。

专家提醒:老年人胃肠功能减弱,建议每日服用蛋白粉的量控制住10克~20克;身体健康的人如果不做过多的运动是没有必要服用蛋白粉的;健身人士在运动后30~40分钟后可以补充20克~40克的蛋白粉。

冲蛋白粉用多少度的水?

40摄氏度左右!温度过高的水会破坏蛋白质的成分和结构,使蛋白质变性,影响它的功效。

蛋白粉可以代替主食吗?

不建议长期代替主食!对于短时间减重的人是可以的,但是为了保证蛋白质能够帮助增强免疫力,专家建议一定要配合碳水化合物服用。

据光明网

健康指南

海伦依托盟地共建平台名医义诊惠民生

本报讯(王立春 特约记者**姜立峰)**10月24日,民盟省委医疗卫生委员会名医义诊帮扶活动在海伦市人民医院门诊楼一楼大厅举办。海伦市依托盟地共建协作平台,引进省级优质医疗资源,让广大市民在家门口就能享受高水平诊疗服务。

本次活动充分发挥民盟在医疗卫生领域的人才和资源优势,精选省内多家三甲医院的骨干医师组成专家团队,覆盖心内科、神经内科、呼吸内科、中医科、耳鼻喉科等多个重点临床科室。专家团队临床经验丰富、专业覆盖面广,精准匹配基层群众就医需求,为本次义诊活动提供了强有力的专业支撑。

活动现场专门开设专家问诊、医疗检查等服务区域,免费为前来就诊的市民测量血压、血糖。专家们一对一细致问诊,耐心了解群众身体状况与既往病史,针对高血压、心脑血管疾病等基层高发慢性病,精准分析病情,科学指导用药与日常康复调理。对病情较为复杂、需要进一步系统诊治的患者,现场登记信息、建立台账,开通上级医院绿色转诊渠道,切实解决群众就医远、就医难的问题。

本次盟地共建活动坚持便民利民、赋能基层双向发力,在服务群众的同时,重点助力海伦基层医疗能力提质增效,为当地培育"留得住、用得上"的本土医疗力量。活动期间,省级专家团队与海伦市医护人员开展业务座谈、病例研讨和实操带教,针对基层常见病规范化诊疗、慢性病长效管理、医疗服务质量提升等重点内容,分享前沿诊疗理念与临床经验,手把手指导基层医务人员补齐技术短板、提升业务能力,持续夯实基层医疗卫生服务基础。

活动同步召开基层医疗帮扶座谈会,就复建乡村卫生联络站、组建名医工作室、医疗设备捐赠、医护人才培训等事宜进行深度对接磋商,精准匹配需求,明确推进举措。

座谈结束后,省级病案评审专家史高松应邀开展病案档案管理专题业务辅导,围绕病例书写、疾病编码、病案质量控制、病案统计等重点内容,讲解规范标准、常见问题及整改路径,进一步提升参训人员的病案质控与医疗档案规范化管理能力。

据统计,本次义诊活动累计接待群众400余人次,完成血压血糖检测100余人次,开展B超、心电图检查60余人次,各科室主任还带领专家深入科室开展医护业务交流、带教查房。

