

基层快讯

漯河市郾城区人民医院
开展急救知识培训

本报讯(记者王明杰 通讯员陈艳辉)近日,漯河市郾城区人民医院儿科医务人员来到郾城区一辉幼儿园,为教职工讲解幼儿急救知识。在现场,儿科医务人员为老师们讲解了儿童意外伤害的预防和急救措施,内容包括幼儿烧烫伤、幼儿意外窒息、高热惊厥、触电等的预防和急救措施;普及了不同年龄、不同情况下海姆立克急救法和心肺复苏急救技术的操作要点,并进行了现场演示。

栾川县
免费发放健康一体机218台

本报讯(记者刘永胜 通讯员陈庆)近日,栾川县15个乡镇卫生院及203个村卫生室领到了免费的健康一体机。该设备集测量血压、血糖、尿常规、心电图等功能于一体,操作全程无纸化;其整合第二代身份证、居民健康卡、信息管理软件系统,可现场将健康检测数据自动存储、上传,便于操作。有关部门邀请工程师对各乡镇卫生院院长及乡村医生代表进行培训,以充分利用到日常体检中。

中牟县人民医院
开展盆腔肿物切除术

本报讯(记者李志刚 通讯员梁晓童)近日,中牟县人民医院妇科完成一例巨大盆腔肿物切除术。患者今年53岁,因为腰痛来到中牟县人民医院妇科就诊,检查结果提示:腹腔实质性包块;疑似子宫浆膜下肌瘤。妇科团队考虑患者盆腔巨大包块的恶性肿瘤不能排除,经与上级医院专家沟通,决定为其做剖腹探查术。经患者及家属同意,妇科团队为其做子宫全切+双侧附件切除术。患者目前已康复出院。

睢县妇幼保健院
普及预防出生缺陷知识

本报讯(记者赵忠民 通讯员马雷)近日,睢县卫生健康系统及早孕行动,开展各类宣传活动,抓好出生缺陷防治宣传教育,普及优生优育知识,引导全社会重视出生缺陷防治工作。根据《国际性教育技术指导纲要》(2018版)的内容指出,全面性教育是一种以课程为基础的教学,涵盖了关于性的认知、情感、身体和社会层面的信息。其根据孩子的年龄和发展阶段分为4个阶段:5岁~8岁;9岁~12岁;12岁~15岁;15岁~18岁及以上。年幼的孩子学习基本内容,年长的孩子学习更深层次的知识与技能。全面性教育共包括以下主要内容:关系 培养健康、平等、尊重的人际关系,涵盖友谊、亲密关系和家庭关系。价值观与权利 强调性教育的价值观、伦理观念,尊重个体权利和文化差异,包括性别平等、性取向和认同。理解社会性别 认识性别角色、平等、认同,消除性别刻板印象。暴力与安全 预防性暴力,创造安全环境,保障个体身体和心理安全。健康与福祉 关注身体健康、性健康知识、避孕、疾病预防,培养负责任的性关系。人体与发育 理解身体结构、生理发展,接受自己的身体。性与行为 探讨性的本质、行为和决策,培养健康态度和性行为。性与生殖健康 了解生殖器官功能、避孕、生育等内容,涵盖相关伦理问题。我们以多种关系中的

让“烦心事”变成“暖心事”

本报记者 乔晓娜 通讯员 余守森 温迪

为了打通群众就医的堵点、难点,落实便民就医少跑腿“七项举措”,镇平县卫生健康系统强化医院管理,优化诊疗服务流程,创新服务理念,进一步增强群众就医的获得感、幸福感、安全感。

会诊转诊“一站式”服务
“医生,我的病情不重,需要挂哪个科的号?”在医院就诊时,患者和家属会遇到各种各样的“烦心事”,比如在多个医院或科室之间来回奔波,往往错过最佳治疗时机。为解决患者“多跑路”难题,镇平县各级医院积极推行会诊转诊“一站式”服务,切实方便疑难病患者、危重患者。

在镇平县中医院肾内科,一名56岁的透析患者刘某说:“以前,我看病需要在不同科室之间来回奔波,时常感到晕头转向,非常焦

虑;现在,在一个科室就能请不到专科的医生为我诊治疾病,并且热情周到,我感到非常开心!”

前几天,刘某在干活时不慎摔倒,到镇平县中医院做检查,医生发现其右侧股骨颈骨折。因刘某的病情复杂,行动不便,该院组织骨科、脑病科、心病科等专家进行会诊,明确诊治意见。经过多科室协作,刘某只需挂一个号,就可享受到多学科专家的诊断与治疗,即会诊转诊“一站式”服务。

“俺住在山区,以前看病,骑车需要几个小时才能到县医院;现在,县医院的专家常年在卫生院坐诊,普通病、重病都能治疗,真方便。”镇平县二龙乡的王女士说。

这是近几年,镇平县各级医院选派专家,对乡镇卫生院进行

对口帮扶,让基层患者在家门口就能享受到县级医院专家的医疗服务。

院内智能导航服务
镇平县卫生健康委推进智慧医院建设,创新服务理念。镇平县人民医院引进院内智能导航系统,设立导诊机器人,为患者提供推荐诊室、医生介绍、挂号缴费、就诊指导、导航引路、健康宣教等导诊服务。

门诊患者医技检查24小时内完成
镇平县多家医院推行门诊患者医技检查24小时内完成服务,减少急诊患者在医院就诊时的“急事儿”,提高了就医效率。

镇平县人民医院设置急诊检验室,提供急诊血常规检查、急诊尿常规检查、急诊凝血功能检测、急诊生化检验等项目,能够全天候

提供快捷、高效的急诊检查检验服务,满足急诊患者的快速检查需要,为急危重症患者的成功救治赢得了宝贵时间。

镇平县第二人民医院2019年购置了体检车,车内配有B超、心电图等设施,现场出具检测结果,打通了服务群众的“最后一公里”。

石佛寺镇的吴老先生乐呵呵地说:“听说体检车拉着县里的专家来这里,给群众检查身体。医生讲得很清楚,护士服务态度好,很贴心!在体检车上就能把检查项目做完,真方便!”

同时,镇平县第二人民医院还开展健康证上门服务,体检车可提供采血、胸透等“一站式”服务,真正做到便民、利民。**病案复印线上线下“一体化”服务**
镇平县人民医院开通线上

“病案通”服务,出院病案复印申请、费用支付、预约自提与邮寄、进度查询等业务都可以在手机上操作完成,患者真正做到“零跑腿”。

镇平县李殿营村的李老先生患有慢性病,前几天旧病复发,在镇平县人民医院住院治疗几天后,病情好转。李老先生在出院时,医务人员向他讲解新开通的“病案通”服务,手把手教他在手机上操作。李老先生微笑着说:“自从学会操作手机,我感觉很省事啦!回到家,我要向邻居推荐这个功能。”

镇平县各级医疗卫生机构通过开展“病案通”等服务,为老年人、异地就医患者及家属提供了便利,有效提升县域医疗服务效率,提高了广大患者的满意度。

让数据替患者“跑腿”

本报记者 丁宏伟 通讯员 刘丽君 苏楠

为了把便民就医少跑腿“七项举措”落到实处,连日来,确山县人民医院信息科、财务科、护理部、医保工伤办等部门加强协作,打破原来的工作模式,从优化流程、信息技术加持、细节服务等方面入手,推出“一站式”自助入院、病区结算等服务,切实提高患者满意度。

“我自己用手机就能办理出院、入院手续,真是太方便啦!”8月30日,孕产妇王女士在产科工作人员的帮助下,在手机上自助办理了入院手续,她竖起拇指由衷地为医院的高效、便民措施点赞。

“一站式”自助入院服务,将办理入院窗口前移至“患者手机”。患者来院就医只需要通过手机,点击微信一掌上医院,即可完成挂号、就诊、自助入院、缴纳押金、住院费用查询及自助出院等“一站式”全流程操作,患者从入院到出院实现了“足不出病区”就完成所有琐碎的手续和操作,改善了患者的就医体验。

“这个服务好,3分钟不到就办好出院手续了,再也不用来回跑了,真是为我解决了大难题。”8月30日,在确山县人民医院卒中中

病区护士站,正在办理出院结算手续的姚老先生体验到了“病区结算”的便捷之处。

几天前,姚老先生的老伴儿因缺血性脑卒中入院,经过几天治疗,准备康复出院,打算办理出院手续时却犯了愁。入院时,是姚老先生的儿子用手机办理的手续;出院时,其儿子因故没有赶过来。姚老先生本来想去收费窗口排队办理手续,没想到在病区护士站就能够办理出院结算等手续。

“病区结算”就是将住院患者的出院结算、医保报销由“窗口服务”前移至“病区服务”,每个病区

护士站就相当于一个结算窗口,患者入院时,可直接在护士站“一站式”完成入院手续、医保报销结算、押金退款、发票打印、费用清单打印等入院操作流程。此举打破了“病区-住院收费窗口”两头跑的传统模式,实现了“办理入院零排队、零等待”,真正方便了患者,尤其是行动不便或者无人陪护的患者。

据悉,自8月12日起,确山县人民医院在产科、卒中病区、介入科、普通外科试运行“一站式”自助入院、病区结算服务,截至8月30日,完成结算158次,受到

了患者的好评。目前,这些服务已在全院各病区顺利推开。

据确山县人民医院院长张社会介绍,为持续推进便民就医少跑腿“七项举措”,该院除推行病区结算服务外,还全面推行了会诊“一站式”服务、医保电子凭证全场景应用服务、诊间支付服务、病案复印线上线下“一体化”服务。下一步,该院将紧紧围绕“一切为了人民健康”的服务宗旨,从患者的“急难愁盼”问题出发,改善就医感受,提升就医体验,让人民群众感受到更多的就医获得感、幸福感!

人物剪影

留守老人的“勤务员”

本报记者 赵忠民 通讯员 孙琰 黄少华 文/图

“村医是一个光荣的职业,我愿以心为灯,做好村民身体健康和生命安全的守护者,当好留守老人的‘勤务员’。”这是商丘市民权县龙塘镇邢庄村乡村医生黄翠苹的心愿。她是这样说的,也是这样做的。

今年40岁的黄翠苹,自医学院校毕业后,一直在村卫生室工作,至今已有十几个年头。她始终把患者的生命安全和身体健康放在首位,认真践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神。

“她急患者之所急,想患者之所想。细致检查每一位患者,谨慎用药,严格执行操作规范,尽职尽责为患者治病。去年,她的先进事迹被有关媒体报道,是镇里出了名的村医。”提起黄翠苹,龙塘镇卫生院院长安福说。

邢庄村是远近闻名的不锈钢装潢村,村里的年轻人十有八九外出做不锈钢装修生意,留下年迈的父母和年幼的孩子在家。老年人大多体弱多病,黄翠苹便成了他们的健康守护者。

“村里的老年人突然患了病,行动不方便,就让邻居带个话,或者打电话。她都会快速赶到老人家中治病。遇到病情严重的村民,她都会及时联系120,并陪同患者家属去医院救治患者,帮着办理住院手续,并帮忙给在外务工的子女打电话。她很善良,村里人夸她是一个‘热心肠’!”邢庄村党支部书记邢朋远说。

在邢庄村,黄翠苹既是村民的健康守护者,又是留守老人的“勤务员”“孝顺闺女”。不管谁的手机打不通电话了,谁家的电视遥控器不灵了,谁不会用手机缴费了,谁家该买油、盐、酱、醋了……都会找她帮忙。

在外务工的村民冯立志想给母亲转1000元零花钱,可母亲不会用手机接收。他听说村里许多像他这种事情,都是用微信传给黄翠苹,黄翠苹接收后换成现金,再送到亲人手中。于是,冯立志给黄翠苹

转账了1000元,麻烦她换成现金交给自己的母亲。

“黄医生刚给俺送来1000元钱,还给俺换成了10元、20元面值的零钱,她真是一个细心的好闺女!”两个小时,母亲给冯立志打电话,一个劲儿地夸奖黄翠苹。

村里的老年人大多听力不好,记忆力也差,对于黄翠苹叮嘱的服药方法,不是听不清,就是记不住,黄翠苹就写在药盒上,并告诉他们的家人,督促老人安全用药。

“俺翠苹不管是严寒酷暑,还是风雪雨夜,都能随时随到。有时候,一晚上她能出诊四五次。有时候,她刚吃了口饭,就被人叫去治病了,就是大年初一,她也没闲着。”聊起儿媳,黄翠苹的婆婆心疼地说。

在疫情防控期间,邢庄村在外务工人员较多,防控任务重。面对随时就被感染的风险,黄翠苹选择勇敢面对,在宣传国家防控政策的同时,认真叮嘱居家隔离人员落实



好“常通风、勤洗手、量体温”等防控措施,并给他们送馍送菜,使他们生活无忧。尤其对留守老人的治病、服药及生活照顾,大到看病住院,小到柴米油盐,黄翠苹都时刻记在心上。在帮助村民的过程中,有时汗水湿透了衣服,有时累得喘不过气来,黄翠苹却从未有一句怨言。

“黄医生为了村民的身体健康,舍小家为大家,奋不顾身,不愧是村

民的贴心人!”村民周景涛说。

“有困难,找翠苹,看病服务样样行!甘做老人‘勤务员’!”龙塘镇退休教师冯振明说。

一分耕耘,一分收获。黄翠苹待患者热情周到,尽心尽力为村民治病,在得到村民信任的同时,还得到上级的认可,她所在的村卫生室多次被民权县卫生健康委评为“先进村卫生室”“文明村卫生室”。

心灵驿站

儿童青少年性教育的阶段性

□赵小会

最近,有一些家长来门诊咨询孩子的性教育问题,并说:“我的孩子才八九岁,向他讲解什么是性行为?什么是婚恋观吗?这太早了,他能理解吗?”其实,不同年龄段的孩子,需要接受的性教育内容是不一样的。

根据《国际性教育技术指导纲要》(2018版)的内容指出,全面性教育是一种以课程为基础的教学,涵盖了关于性的认知、情感、身体和社会层面的信息。其根据孩子的年龄和发展阶段分为4个阶段:5岁~8岁;9岁~12岁;12岁~15岁;15岁~18岁及以上。年幼的孩子学习基本内容,年长的孩子学习更深层次的知识与技能。

全面性教育共包括以下主要内容:关系 培养健康、平等、尊重的人际关系,涵盖友谊、亲密关系和家庭关系。价值观与权利 强调性教育的价值观、伦理观念,尊重个体权利和文化差异,包括性别平等、性取向和认同。理解社会性别 认识性别角色、平等、认同,消除性别刻板印象。暴力与安全 预防性暴力,创造安全环境,保障个体身体和心理安全。健康与福祉 关注身体健康、性健康知识、避孕、疾病预防,培养负责任的性关系。人体与发育 理解身体结构、生理发展,接受自己的身体。性与行为 探讨性的本质、行为和决策,培养健康态度和性行为。性与生殖健康 了解生殖器官功能、避孕、生育等内容,涵盖相关伦理问题。我们以多种关系中的

家庭关系为例,简单介绍在不同年龄阶段需要向孩子们进行不同内容的性教育。

5岁~8岁 教导孩子如何尊重父母、兄弟姐妹和同龄人,以及如何与他们合作和分享。引导孩子表达情感,理解不同情绪的重要性,并学会处理冲突和情感管理。

9岁~12岁 教导孩子有效沟通的技巧,包括倾听、表达感受和理解家庭成员的需求。帮助孩子理解父母的角色,比如怎样支持孩子的成长,并介绍父母的期望。

12岁~15岁 引导孩子理解青春期带来的变化,比如身体和情感上的变化,以及这些变化如何影响家庭关系的。培养孩子的责任感,包括分担家务和协助照顾家庭成员等。

15岁~18岁及以上 引导孩子独立决策,包括学习如何管理自己的时间和处理家庭事务。引导孩子在家庭中发展平等关系,尊重家庭成员的观点和决策。

理解社会性别 认识性别角色、平等、认同,消除性别刻板印象。暴力与安全 预防性暴力,创造安全环境,保障个体身体和心理安全。健康与福祉 关注身体健康、性健康知识、避孕、疾病预防,培养负责任的性关系。人体与发育 理解身体结构、生理发展,接受自己的身体。性与行为 探讨性的本质、行为和决策,培养健康态度和性行为。性与生殖健康 了解生殖器官功能、避孕、生育等内容,涵盖相关伦理问题。我们以多种关系中的

全面性教育共包括以下主要内容:关系 培养健康、平等、尊重的人际关系,涵盖友谊、亲密关系和家庭关系。价值观与权利 强调性教育的价值观、伦理观念,尊重个体权利和文化差异,包括性别平等、性取向和认同。理解社会性别 认识性别角色、平等、认同,消除性别刻板印象。暴力与安全 预防性暴力,创造安全环境,保障个体身体和心理安全。健康与福祉 关注身体健康、性健康知识、避孕、疾病预防,培养负责任的性关系。人体与发育 理解身体结构、生理发展,接受自己的身体。性与行为 探讨性的本质、行为和决策,培养健康态度和性行为。性与生殖健康 了解生殖器官功能、避孕、生育等内容,涵盖相关伦理问题。我们以多种关系中的

全面性教育共包括以下主要内容:关系 培养健康、平等、尊重的人际关系,涵盖友谊、亲密关系和家庭关系。价值观与权利 强调性教育的价值观、伦理观念,尊重个体权利和文化差异,包括性别平等、性取向和认同。理解社会性别 认识性别角色、平等、认同,消除性别刻板印象。暴力与安全 预防性暴力,创造安全环境,保障个体身体和心理安全。健康与福祉 关注身体健康、性健康知识、避孕、疾病预防,培养负责任的性关系。人体与发育 理解身体结构、生理发展,接受自己的身体。性与行为 探讨性的本质、行为和决策,培养健康态度和性行为。性与生殖健康 了解生殖器官功能、避孕、生育等内容,涵盖相关伦理问题。我们以多种关系中的

全面性教育共包括以下主要内容:关系 培养健康、平等、尊重的人际关系,涵盖友谊、亲密关系和家庭关系。价值观与权利 强调性教育的价值观、伦理观念,尊重个体权利和文化差异,包括性别平等、性取向和认同。理解社会性别 认识性别角色、平等、认同,消除性别刻板印象。暴力与安全 预防性暴力,创造安全环境,保障个体身体和心理安全。健康与福祉 关注身体健康、性健康知识、避孕、疾病预防,培养负责任的性关系。人体与发育 理解身体结构、生理发展,接受自己的身体。性与行为 探讨性的本质、行为和决策,培养健康态度和性行为。性与生殖健康 了解生殖器官功能、避孕、生育等内容,涵盖相关伦理问题。我们以多种关系中的

全面性教育共包括以下主要内容:关系 培养健康、平等、尊重的人际关系,涵盖友谊、亲密关系和家庭关系。价值观与权利 强调性教育的价值观、伦理观念,尊重个体权利和文化差异,包括性别平等、性取向和认同。理解社会性别 认识性别角色、平等、认同,消除性别刻板印象。暴力与安全 预防性暴力,创造安全环境,保障个体身体和心理安全。健康与福祉 关注身体健康、性健康知识、避孕、疾病预防,培养负责任的性关系。人体与发育 理解身体结构、生理发展,接受自己的身体。性与行为 探讨性的本质、行为和决策,培养健康态度和性行为。性与生殖健康 了解生殖器官功能、避孕、生育等内容,涵盖相关伦理问题。我们以多种关系中的

全面性教育共包括以下主要内容:关系 培养健康、平等、尊重的人际关系,涵盖友谊、亲密关系和家庭关系。价值观与权利 强调性教育的价值观、伦理观念,尊重个体权利和文化差异,包括性别平等、性取向和认同。理解社会性别 认识性别角色、平等、认同,消除性别刻板印象。暴力与安全 预防性暴力,创造安全环境,保障个体身体和心理安全。健康与福祉 关注身体健康、性健康知识、避孕、疾病预防,培养负责任的性关系。人体与发育 理解身体结构、生理发展,接受自己的身体。性与行为 探讨性的本质、行为和决策,培养健康态度和性行为。性与生殖健康 了解生殖器官功能、避孕、生育等内容,涵盖相关伦理问题。我们以多种关系中的

全面性教育共包括以下主要内容:关系 培养健康、平等、尊重的人际关系,涵盖友谊、亲密关系和家庭关系。价值观与权利 强调性教育的价值观、伦理观念,尊重个体权利和文化差异,包括性别平等、性取向和认同。理解社会性别 认识性别角色、平等、认同,消除性别刻板印象。暴力与安全 预防性暴力,创造安全环境,保障个体身体和心理安全。健康与福祉 关注身体健康、性健康知识、避孕、疾病预防,培养负责任的性关系。人体与发育 理解身体结构、生理发展,接受自己的身体。性与行为 探讨性的本质、行为和决策,培养健康态度和性行为。性与生殖健康 了解生殖器官功能、避孕、生育等内容,涵盖相关伦理问题。我们以多种关系中的

全面性教育共包括以下主要内容:关系 培养健康、平等、尊重的人际关系,涵盖友谊、亲密关系和家庭关系。价值观与权利 强调性教育的价值观、伦理观念,尊重个体权利和文化差异,包括性别平等、性取向和认同。理解社会性别 认识性别角色、平等、认同,消除性别刻板印象。暴力与安全 预防性暴力,创造安全环境,保障个体身体和心理安全。健康与福祉 关注身体健康、性健康知识、避孕、疾病预防,培养负责任的性关系。人体与发育 理解身体结构、生理发展,接受自己的身体。性与行为 探讨性的本质、行为和决策,培养健康态度和性行为。性与生殖健康 了解生殖器官功能、避孕、生育等内容,涵盖相关伦理问题。我们以多种关系中的

科普专家话健康

少吃盐 吃好盐 保健康

□余亚英 李新新

俗话说“咸香咸香”,食盐是我们日常生活中重要的调味品之一。但是,根据我国居民的饮食习惯,食盐摄入量普遍超标。

摄入过多的盐,与高血压病、脑卒中、胃癌和全因死亡风险增加等健康问题有关。

中国疾病预防控制中心营养与健康所在《1982年~2012年中国膳食的变迁及其与心血管代谢疾病死亡率之间的关系》一文中指出,在中国,成年人所有膳食因素与估计的心血管代谢性疾病死亡数量有关的归因中,居第一位的是高盐(钠)摄入量。

2019年7月,《健康中国行动(2019-2030年)》发布,将健康成年人盐摄入量推荐量正式更新为5克/天。需要注意的是,每天5克盐的

摄入量,不仅指烹调时用的食盐,还包括我们日常生活中所有的盐来源。

在通常情况下,每天5克盐包括烹饪用盐、加工或包装食品中的盐,还有天然食物中含有的盐。其中,烹调用盐和加工包装食品中的盐占到一日总盐量的80%。

吃什么样的盐更好呢?除高碘地区外,所有地区应推荐食用碘盐,尤其有儿童青少年、孕妇、哺乳期妇女的家庭,更应食用碘盐,保证碘营养,预防潜在的碘缺乏风险。某些甲状腺疾病患者应遵照医嘱,谨慎食用碘盐。

低盐食品含有较少的盐,适宜中老年人、高血压病和心血管疾病患者食用,但也要控制总量。

如何做到“智慧”吃盐呢?使

用定量勺来控制一日盐总量。在放了酱油、生抽、蚝油、鸡精、味精、辣椒酱、豆瓣酱等调味料的情况下,可选择不放盐或少放盐的烹饪方式。

巧妙烹饪,比如在出锅前放盐、凉拌菜即拌即食,使用调味汁或调味酱蘸食,烹饪时加点儿辣椒、花椒、葱姜蒜之类香辛料炆锅,能增加菜肴的香味,少放盐也不会影响食物味道。

另外,酸味能减少盐的用量,一点儿醋或柠檬汁能起到减盐“点睛”的作用。比如香醋或柠檬汁,既可以减盐,又可以增香去腥。甜味会增加盐的用量,在少吃盐的同时也要注意少吃太甜的食物。

学会阅读食品标签,选择低盐

或无盐添加的产品,要特别注意营养成分表里每100克食品中盐的含量超过30%NRV(营养素参考数值)的包装食品,尽量不选。在购买包装食品时,标签上会显示食品中的钠含量,高盐食品是指盐含量≥800毫克/100克食品,如果成分表里每100克食品中盐的含量超过30%NRV,则应特别注意。

比如一根100克的火腿肠含盐量为2.5克,100克的豆腐干含盐量为3克;100克的挂面一般情况下含盐量也有3克左右,一包方便面的含盐量就能达到5克。因此,在超市选择低盐或无盐添加的产品,全天做到盐的总量控制,就要把控各个环节盐的摄入量。

减少外卖,回家吃饭。餐馆及

外卖食品中,盐含量较高,控制起来也相对较难。

“麻辣鲜香”往往含有更多的油和盐。有关研究结果显示,在餐馆就餐通常比在家烹饪多摄入近一倍的油盐。点餐时,记得询问是否在制作时减少用盐量,或者询问酱汁、酱料是否可以单独盛放,吃多少由自己做主。

尽量选择新鲜的天然食材,回家和家人一起享受美食和亲情,才是营养减盐的最佳方案。

“智慧”控盐不仅是一种行为习惯,还是对自己身体的一种关爱和呵护。

(作者供职于河南大学第一附属医院,为河南省健康科普专家,本文由河南省卫生健康委宣传处指导)