

999 空中“ICU”添新机型

为999第二架固定翼急救机,可同时转运2名患者

本报讯 (记者王卡拉)昨日,北京市红十字会999急救中心启用新型空中“ICU”——里尔60。在上岗的第一天,因计划有变,这架新型急救飞机原准备于昨晚将一名外籍患者从丽江转运至昆明的任务被推迟。截至目前,999急救

中心已拥有两架急救直升机和两架固定翼急救飞机。昨日下午2时许,999急救中心ICU主任魏彦芳开始调试急救设备。半小时后,他们带着急救飞机上专用的全套急救设备,奔赴天津滨海机场。

据魏彦芳主任介绍,此

次转运的是一位急性呼吸窘迫综合征的外籍患者,目前情况较稳定,经过与丽江人民医院的医生沟通,初步判断病人适合飞机转运。每位参与转运工作的医护人员,均已经过高空转运医护人员的特殊培训,比如,在高空机舱里,病人的生命

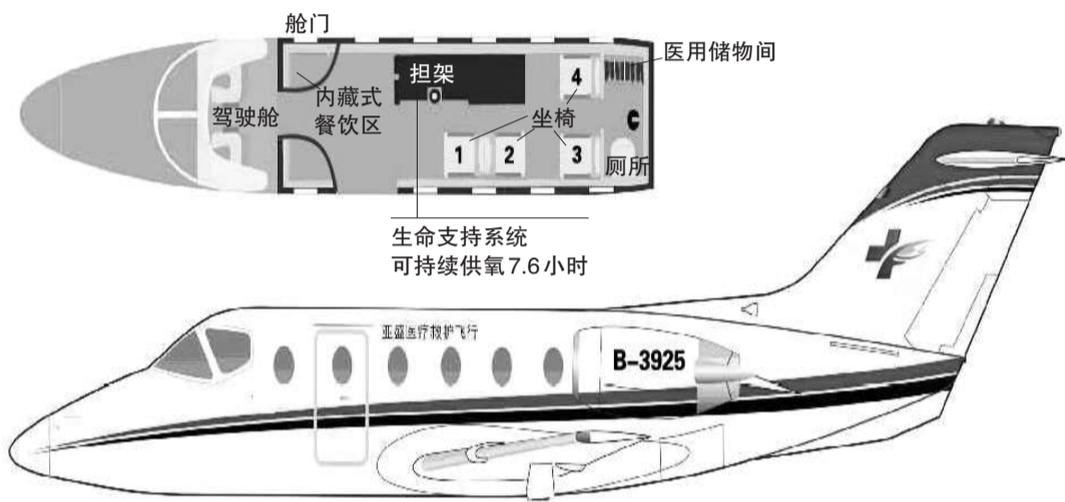
指征如何,发生状况该如何应对等。

但昨晚7时许,记者获悉,因临时计划有变,新飞机的首次任务被推迟。

据999急救中心介绍,固定翼飞机主要用于长途转运。此次医疗转运启用的新机型——里尔60固定

翼喷气式医疗机,比第一架固定翼医疗飞机豪客比奇400的机舱空间大,人可以在机舱内站立,医生不用猫着腰做事。同时,因新飞机的载重量更大,可以同时转运2名患者,其中一名为需要担架床的重伤患者,另一名则是无需担架床的患者。

里尔60 远程空中救护车示意图



999供图

■ 揭秘

生命支持系统 7.6小时不断氧

999急救中心表示,此架里尔60型中远程空中救护车,是由加拿大庞巴迪公司生产的,配备生命支持系统,以每分钟15升的流量计算,可持续供氧7.6小时,完全满足各类危重病患在中远程转运期间的用氧需求,最大航程可到达4454公里,是真正意义上的空中“ICU”。

999急救中心已拥有两架急救直升机和两架固定翼急救飞机,从2009年启用医疗急救飞机以来,已经成功转运了46名重症患者。

中高考 心理服务 热线启动

考生可通过网站、电话进行咨询

本报讯 (记者杜丁)“西城区中高考心理服务”昨天在北京市第十五中启动,4月6日至6月29日,由心理教师及班主任组成的志愿者将通过网络、邮箱和电话等形式为考生解疑答惑。

据西城区教委相关负责人介绍,“西城区中高考心理服务”已经连续举办16年,本届中高考心理咨询服务聘请的志愿者来自全区10所中学,由心理教师及具有丰富毕业年级带班经验的优秀班主任构成。

【咨询提醒】

时间:4月6日-6月29日(节假日除外)

网络: <http://blog.sina.com.cn/xwdyxl> “笑迎中高考”

邮箱: zgkxlfw@sina.com

电话: 010-63537377、83557535 (周一至周三 18:00-20:30、周日 9:00-11:30)

面询: 周日 9:00-11:30 (先通过咨询电话预约)

责编 刘泽宁 王殿学 图编 杨杰 美编 鲁嘉 责校 何燕

吃油关注脂肪酸营养均衡

随着生活水平不断提高,很多传统的饮食习惯正在受到挑战。比如,过往,不少人认为食用油的作用,就是把菜炒熟、增加风味。很多家庭常常盯着一种油吃。但多项研究表明,油也要“混合搭配”,就像食物中粗粮与细粮搭配一样,有助于人体吸收营养平衡的脂肪酸。

近年来中国居民一天约50%的脂肪酸来源于食用油。可见,吃油主要就是吃脂肪酸。研究证实,人体摄入饱和脂肪酸越多,心血管等疾病的发病率也会相应增高。而多不饱和脂肪酸则有降低血脂、预防动脉粥样硬化、抗心律失常等作用。因此,科学合理的脂肪酸比例摄入,对于改善白领亚健康也有一定的作用。

早在上世纪70年代,联合国粮农组织和世界卫生组织就提出饱和:单不饱和:多不饱和脂肪酸比例为1:1:1的理念。2000年10月,中国营养学会发布了《中国居民膳食营养素参考摄入量,Chinese DRIs》,其中,也提出类似膳食脂肪酸建议。

由于食品营养成分含量固定,花生油、大豆油等单一植物油,较难帮助人体达到这一均衡标准。唯一可行的办法,是选用多种植物油原料,配比制成调和油。像金龙鱼第二代食用调和油,采用“一种脂肪酸比例合理的植物调和油”的国家发明专利配方,其饱和脂肪酸:单不饱和脂肪酸:多不饱和脂肪酸=0.27:1:1,多不饱和脂肪酸中 $\omega-6$ 与 $\omega-3$ 的比例接近5:1,符合《中国

安全、营养、健康,一个都不能少

买油,锁定营养调和型

关注脂肪酸平衡 聚焦营养素补充



居民膳食指南》的相关脂肪酸营养推荐值,实现了中国营养学会倡导的膳食脂肪酸均衡比例。

针对性补充,为健康加分

人体自身可以合成多种脂肪酸,但像 $\omega-3$ 脂肪酸等,人体无法合成,只能从食物中摄取,因此被称作“必需脂肪酸”。 $\omega-3$ 脂肪酸主要包括ALA(α -亚麻酸)、EPA和DHA。ALA可以帮助人体吸收营养素,增强细胞对胰岛素的敏感性,预防糖尿病。DHA俗称“脑黄金”,是大脑和视网膜的重要构成成分。EPA俗称“血

管清道夫”,在疏导、清理心脏血管方面有着不可替代的作用。

联合国粮农组织专家委员会推荐,成年人每天DHA+EPA摄入量应为250毫克-2000毫克,美国医学院IOM推荐每天DHA+EPA摄入量为160毫克,但目前中国居民中成年人DHA+EPA平均摄入量却只有37.6毫克/天,与推荐量相差甚远,属于严重缺乏状态。

这与中国的膳食结构和补充来源受限有关。一般食物中的 $\omega-3$ 脂肪酸含量有限,单一油种更是少之又少。而深海鱼类是DHA+EPA的良好来源,但中国人的日常饮食,较少会吃深海鱼或

2012年国际消费者权益日的活动主题是“消费与安全”。统计显示,消费者对食品投诉最为集中的是质量问题,约占63.6%。

营养学家指出,食品“质量”应该分3个维度:安全—营养—健康。“安全是第一个层次,即吃进肚子没有引起不良反应,不影响健康,这仅仅是满足初级生存需求。第二个层次是营养均衡,获取身体所需的各种营养素和能量。第三个层次就是健康,即通过合理膳食,实现预防疾病、改善身体状态,提高生活质量。”

深海鱼油。因此,适量进行补充是必须的。中国人的饮食习惯离不开吃油,研究人员发现,在膳食脂肪酸配比均衡的调和油中添加深海鱼油,是非常简单、便捷、实用的补充途径。

有了中国营养学会的学术和数据支持,研究人员在金龙鱼第二代食用调和油的专利配方基础上,添加符合美国药典USP标准的进口深海鱼油,制成营养调和型金龙鱼添加深海鱼油调和油。经计算,在正常饮食基础上,每天吃30克金龙鱼添加深海鱼油调和油,就能达到美国医学院IOM的推荐值,即每天

DHA+EPA摄入160毫克。

这种创新既不改变国人的饮食习惯,又为中国家庭科学、足量补充DHA+EPA,提供了全新途径。金龙鱼也因此获得了2011年,由全球DHA/EPA脂肪酸权威组织GOED授予的“最佳创新应用”奖,及世界最大鱼油供应商加拿大海洋营养食品有限公司(ONC)“人类健康杰出贡献”的荣誉。

挑油3维度

结合食用油“质量”话题,专家指出,挑选营养型调和油,首先还是要保证“安全”,大企业品牌可信度更高,其生产工艺、产品质量更有保障。

其次,就是要关注“营养”,选择获得国家专业机构认证的,获得国家专利的产品,或是有中国营养学会支持和论证的产品。不妨挑选金龙鱼添加深海鱼油调和油,配合膳食能帮助一家老小一日三餐便捷补充DHA+EPA。

最后,要保证“健康”。随着我国慢性病防控任务日益艰巨,这无疑将会让中国家庭DHA+EPA摄入不足的问题更加凸显。要扭转这一局面,一方面老百姓要自己多个“心眼”,了解DHA+EPA的重要性,掌握膳食营养均衡理念。

另一方面,行业协会、大专院校的专业学术机构和以金龙鱼为代表的企业,也要进一步加大宣传,推动产品创新,深化DHA+EPA类产品市场接受度,加速弥补传统饮食结构的不足。

转自《生命时报》