

什么是营养健康管理

▲ 广西壮族自治区柳州市中医医院 唐春风

目前，健康管理正在发展阶段，未来极为广阔。近些年来，人们逐渐增加健康意识，因此，饮食干预、健康管理会逐渐加大，为营养专业、食品卫生增添更多可能。本文针对营养健康管理问题，现做如下科普。

健康管理的概念

其是评估、分析、监测群体或者个人的健康状况，为人们提供健康指导、健康咨询，干预健康危险因素的基本过程。利用康复、治疗等多种方法为人们提供科学、有针对性的健康信息，从而使人体健康得到改善。

健康管理中合理营养膳食的作用 近些年来，跟随人们生活水平的不断进步与发展，其各地区有不同的饮食规划，受影响的因素是生产力水平。饮食营养不但对疾病有影响，而且还与生老病死有关联，对此，确保饮食观念具有规范化，这样可以保证饮食健康。

合理饮食是评估营养均衡的关键性问题，需要充分满足能量集体、各种影响的需求，同时，合理均分各因素的比例。合理的营养需要经过均衡膳食，依据个人状况，为人们提供充足的营养。跟随人们生活方式的不断改变，健康要经过饮食来进行调养。相关研究发现，人体的健康与营养膳食以及合理的饮食结构有关联。

营养膳食

截至目前为止，食物有多种类型，因此，不同的食物内包含的营养物质也不同，对此，如果想要获取更多的营养，就要让自身的饮食结构进行丰富，其结构不能单一，不但要结合蛋白质营养，同时，还要增加膳食蛋白质的营养。平衡膳食可以分为五类，从低到高来说，第五层是谷类，第四层是豆类、鱼禽肉、水果、蔬菜等，在膳食结构组成中，不同分层的位置决定了其地位不同。其中，蛋白质可以抑制疾病、修复细胞、促进机体成长；脂肪可以储蓄能量以及营养，还有保护关节、保暖的作用；碳水化合物为机体补充足够的维生素，促进机体生长发育、生理功能，但有一点需要注意，若维生素过量食用会导致中毒；谷类食物内储存的糖类较多，不但有较多脂肪，而且有更多的蛋白质，其中，蔬菜、水果内有较多的维生素。在食物内，营养素较高，但不代表营养价值高，对此，搭配饮食要科学、合理。

健康管理从关注营养开始

如果想有一个健康的身体，仅通过体检筛查完全不够。而在健康体检期间，若可以及时发现健康隐患，就要早期治疗疾病，全面管理慢性疾病。健康管理是针对诸多种类疾病尤其是慢性疾病的预防、治疗等的决策。

诸多慢性疾病的发生与营养有关联，对此，在健康管理中营养的作用极大。合理营养是确保人体健康的基础，同时，也是预防疾病的后盾。

怎样做到合理营养 如果说合理营养是健康的基础保障，那么平衡膳食就是做到合理营养的重要途径。平衡膳食是通过不同的能量、身体活动、年龄等精心设计的模式，此模式为人们推荐的食物比例、数量、种类可以满足能量水平不同、年龄不同健康人群的营养，同时，也能满足人们对健康的需求。

饮食是否满足自身需要 要营养师依据不同的膳食称重法、食物频率问卷法、24h膳食回顾法，评估个人摄入的膳食数量，进而对个人的饮食习惯、膳食结构、膳食摄入状况进行详细了解，这样才能对个人需要满足的程度进行评定，进而对开展健康指导、膳食干预有利，使生活质量以及健康水平不断提高。

在体检异常期间，怎样防患于未然 这种想法特别好，健康管理食物的理念是病前主动防，病后科学管。而防的问题与食物密切相关，需营养师利用其营养状态对个人饮食结构的合理性进行有效判断，从而逐渐完成营养干预。对此，把健康体检作为基础，利用营养专业量表评估受检者的营养状况、营养干预过程，让更多的受检者立即发现营养过剩、营养不足的现象，制定针对性营养

治疗措施，可让健康管理水平得到进一步提升，同时，也能预防、治疗诸多慢性病。

怎样进行营养干预 经过营养支持、营养教育进行营养干预。目前对人们进行健康管理的主要目的是，相对减少慢性疾病的发生率，同时减少患者群的数量。相关研究显示，大部分慢性代谢性疾病的发生，与不平衡的膳食营养结构息息相关。详细来说，慢性代谢性疾病是指富裕病，只有重视营养平衡、膳食合理问题，大多数慢性代谢性疾病才能提前预防，提前干预，从而阻断或者延缓疾病的发展。对此，针对代谢性疾病患者来说，健康管理不但对人体代谢指标、人体生化进行检测，而且还能使患者学习到合理、科学的健康理念，促使获取颇多的营养知识，进而养成自觉的膳食营养习惯。

在营养健康管理中大数据技术的作用

跟随社会经济的不断进步与发展，人们越来越关注健康饮食，特别是老年人、儿童、孕妇等。而近些年，有较多健康饮食的App，可以依据人们的血脂水平、腰臀比、体质指数、饮食习惯等数据，为其制定健康食谱。与此同时，人们可通过食物热量表将日摄入量进行统计，进而完成健康管理。另外，大数据技术还能结合人们的个人情况，为人们推荐更优质的食谱。

知艾防艾，让艾远离

▲ 广西壮族自治区大新县人民医院 张振汉

在某地上大学的小张在2020年被诊断为感染HIV，他感觉束手无策，有种无力回天的绝望，究竟是哪个环节出了问题呢？

为什么自己这么轻易地就被哄骗，在最宝贵的72小时内不去服用阻断药，尤其是自己还是在三甲医院密布的省会城市！！！为什么在突然出现全身皮疹与持续数日高烧不退后，不尽快去疾控，尽快的服药，而是拖了很久很久才去做初筛？为什么等到确诊为HIV阳性之时才懂得提高警惕？

小张的疑问相信是很多感染HIV人群的心声。

尽管艾滋病的危害这么大，但是很多人在谈及艾滋病可能会存在避免谈论的情况。种种原因导致很多人虽然知道艾滋病危害大，但是对相关知识了解得并不多，甚至存在极其错误的认知！对于公众和社会来说，理性和开放地讨论艾滋病非常重要，通过宣传教育艾滋病相关知识，消除大众对其的歧视和偏见，建立正确的认知，鼓励开放对话，我们可以增加对艾滋病的理解和认知，为预防和控制艾滋病提供更好的支持和帮助。本文就详细讲讲关于艾滋病的相关知识，知艾防艾，为防止艾滋病传播贡献一份力量。

什么是艾滋病

艾滋病是由人类免疫缺陷病毒（HIV）感染引起的一种严重的免疫系统疾病，当HIV感染进入人体后，它会攻击人体免疫系统中的特定细胞，破坏免疫系统的功能，随着病毒不断复制和攻击，免疫系统逐渐受损，



导致人体对各种疾病和感染的抵抗力下降。

艾滋病的特点是长期潜伏期和免疫系统的持续受损，在感染HIV后，人体可能经历数年甚至十余年的潜伏期，这期间可能没有明显的症状或只出现轻微的症状，然而，随着病毒复制的持续进行，免疫系统会逐渐失去抵抗力，患者容易感染各种常规情况下不会引起疾病的病原体，如细菌、真菌、病毒等。

艾滋病的症状

可以分为初期感染期和后期免疫衰竭期的症状，需要注意的是，艾滋病的症状因人而异，不同个体可能表现出不同的症状且严重程度也可能不同。

初期感染期（急性感染期）症状

流感样症状 发热、头痛、乏力、肌肉和关节疼痛、咽喉痛、淋巴结肿大等。
皮肤症状 皮疹、红斑、疱疹等。
消化系统问题 恶心、呕吐、腹泻等。这些症状通常在感染后的几周内出现，



并且持续一至两周左右。有些人可能没有明显的症状或症状很轻微，因此初期感染很容易被忽略或被误认为是其他疾病而错过治疗的黄金时期。

后期免疫衰竭期症状

持续发热和盗汗 发热、夜间容易出汗，持续时间较长。

消瘦和体重下降 无明显原因的体重减轻、肌肉萎缩。

慢性腹泻和消化问题 长期或反复发作的腹泻，消化不良、食欲不振。

淋巴结肿大 全身多个部位的淋巴结肿大。

反复感染 容易感染各种细菌、真菌和病毒，如肺炎、结核病、念珠菌感染、皮肤感染等。

神经系统症状 头痛、记忆力减退、神经痛、肌肉无力、平衡问题等。

其他症状 呼吸困难、慢性咳嗽、视力改变、口腔疱疹等。

这些症状往往表示免疫系统已经受损且

艾滋病进入了进展期。需要注意的是，这些症状并非艾滋病特有，也可能与其他疾病有关。确诊艾滋病需要进行HIV检测和专业医生的评估。

艾滋病的传播途径

性传播 艾滋病最主要的传播途径，特别是不安全的性行为，包括无保护性交、时期内多个性伴侣、高危性行为（如肛交、口交）等。

血液传播 HIV存在于感染者的血液中，共用注射器、输血、血液制品的使用（如血浆制品）、受伤或创伤时接触感染者的血液等都有可能被感染。

垂直传播 感染HIV的孕妇可以将病毒传递给胎儿或新生儿，可以发生在妊娠期、分娩过程或者是母乳喂养时。

母婴传播 病毒可以通过乳汁传播给婴儿，因此，对于感染HIV的妇女，医疗机构会提供相关的建议和指导，以确保在母婴传播方面采取适当的预防措施，避免婴儿感染艾滋病。

值得注意的是，艾滋病不会通过常规的接触、空气、水、食物、共用餐具、握手、拥抱、咳嗽或打喷嚏等非密切接触而传播！

健康小贴士

艾滋病是全球范围内的公共卫生问题，对个人和社会健康造成了重大威胁，因此，对艾滋病的认知、预防和支持非常重要，以促进艾滋病的控制和管理。