

创建健康食堂的实践

姜凤华

中国医学科学院整形外科医院营养科,北京 100144

【摘要】 随着社会文明的发展、物质生活条件的不断改善,肥胖、高血压、高血脂已成为21世纪人类社会最重要的医学和公共卫生学的问题之一。为此,从2013年开始政府在全国开展全民健康生活方式行动的活动,2014年我院作为石景山区唯一的一家三级甲等医院被选为健康示范医疗机构的试点单位,为了全面创建健康示范食堂,食堂在环境、食品加工和宣传等方面做出了实践,并取得可喜的成效。

【关键词】 示范食堂;健康生活方式

中图分类号:R155.6

文献标识码:B

文章编号:1004-7484-(2015)13-0335-01

1 创建优质的用餐环境

食堂内餐厅设136个座位。每天为约1500人次的职工提供早、中、晚餐。优质的用餐环境能使人身心放松,达到良好的用餐状态。

食堂作为医院的无烟区,有禁烟标识。食堂每天采取食品“五四”制中的四定的办法,即定人、定物、定时间、定质量地对食堂环境卫生进行检查和维护。在垃圾处理方面,食堂制定了餐厨垃圾管理制度,对垃圾进行分类处理,做到垃圾日产日清。

除此之外,餐厅利用自身条件营造了健康生活方式、合理膳食的宣传氛围,采取了以下措施:①采用贴画、板报、电子屏等形式开展健康生活方式知识宣传;②开设健康大讲堂的活动;③配备可以自由取阅的健康生活方式宣传资料;④自行设计、制作宣传材料,供就餐人员阅读,先后发放各种健康饮食宣传折页及宣传品800余份,张贴各种宣传画、条幅20余张,摆放健康饮食桌牌40个。

2 根据就餐人数配备相应专业的人员

食堂有28名工作人员,全科工作由科主任负责,科主任是专职营养专业人员,下设营养师2人、管理员1人、厨师长1人、库房管理员1人、6名高级烹调师;2名中级烹调师;1名高级面点师;1名高级营养配餐员;1名医院营养烹调师(兼职);2名医院营养配餐员。3名高级食品卫生管理员(兼职);4名健康生活指导员(兼职)。和3个工作小组即主食组、副食组、及配餐员组;每个岗位有明确的岗位职责。

3 对员工进行全方位的培训

3.1 由营养师及食品卫生管理员对员工进行全程基础理论培训。新员工通过面试、体检和培训后方可试工、上岗。岗前培训包括健康膳食知识及食品卫生知识,员工上岗后每个月有1~2次健康膳食知识的培训,每次时间30分钟左右。培训后,进行考核检验培训效果,并留有考核记录。

3.2 由管理员及厨师长对员工进行岗位技能培训。要求厨师、面点师对油盐的使用进行量化;会看食物的营养标签,根据营养标签会换算出食物的含盐量;掌握低盐、少油烹调的注意事项;掌握低盐、少油菜肴烹调制作技能。

3.3 科主任组织员工开展趣味活动,提高员工积极性,如,每年至少开展1次健康菜品厨艺比赛,每年开展1~2次膳食知识问答活动。

3.4 健康生活指导员对员工进行健康生活方式的普及与宣传。

3.5 营养师每年至少2次面向职工开展形式多样的健康大讲堂活动。

4 成立食品安全质量控制小组,为提供安全食品做保障

食堂成立了食品安全质量控制小组,成员有7人,其中3人是高级食品卫生管理员。2013年用时2个月起草了食品质量与食品安全质量控制指标,13

项内容,共计77条。同年,我们依据《餐饮业食品卫生管理办法》重新编写了膳食科(食堂)工作制度与职责,其中包括食品卫生管理制度50个。从食品原材料的采购、验收、储存、加工、食品销售的各个环节及环境卫生、个人卫生都制定了规章制度。同时规范了工作流程,从餐具的洗消、主、副食加工、到冷荤制作等我们制定了可行且符合食品卫生工作流程。食品安全质量控制小组依据食品质量与安全质量指标的77条,对制度的落实情况进行监督、检查、对不达标的进行整改,有日查、周查、月查记录。

5 食堂向就餐人员提供科学、合理、健康的膳食

根据2006年美国心脏病学会发表了“饮食与生活方式的科学声明”的新修订版,提出全面健康饮食这一新概念,提倡平衡能量摄入与体力活动,以达到或维持合适的体重;饮食富含蔬菜和水果,可以降低血压并改善其他的危险因素,尤其是脑卒中的危险性降低;选择全谷和高纤维食品,减少心血管病危险,并防止便秘;每周至少吃2次鱼,尤其是含油的鱼可降低成人猝死和冠心病;尽量减少含糖饮料和食物的摄入,以减少总能量摄入,防止体重增加;选择低盐或无盐食物,有助于血压不高的人预防高血压,增强降压药的效果;大豆蛋白对LDL-C及其他心血管病危险因素的有益作用。食堂在面向职工提供经济型工作套餐时,严格遵循食物多样的原则,1、早餐花样种类20~22种,包括牛奶、豆浆、鸡蛋、粥类、2种小菜及各种主食。2、午餐主食:花样种类25~28种,包括6种以上的粗粮及薯类;副食:花样种类26~30种,其中包括4种低油低盐菜品。每天中午提供供应季水果2种,3、对有慢性代谢性疾病的职工提供低能量、低脂肪、低钠盐4种菜,其中包括一荤、一豆制品、一绿叶菜、一蛋类菜,每人每餐盐用量不超过1.5g,(包括味精、酱油等调料),油控制在8g。我们创建了低油少盐食谱数据库,每道菜从用油、用盐到主料配料都进行量化管理。

在此次创办健康食堂的活动中,由于有专业的食品卫生管理员对食品质量安全进行把控,有专职的营养师根据《中国居民膳食指南》的原则对食谱的设计,职工的就餐率由原来的65%增加到82%,选择低盐少油菜的人数呈上升趋势,油盐的使用率呈下降趋势,在北京市疾控中心专家组的验收中给予高度的评价,并授予了健康示范食堂的证书。

参考文献

[1] 周北凡,顾景范,杜寿玢.心血管病的营养防治[J].现代临床营养学,2003.
[2] 马方,查良锐.医院营养科的管理[J].现代临床营养学,2003.

音乐放松疗法对医疗工作者心理健康全面发展的作用

吴波 田润辉

吉林省长春市第六医院,吉林 长春 130052

【摘要】 近年来,医疗工作者的工作压力越来越大,常常会出现一些心理问题,不仅不利于医疗工作者的工作,也不利于他们自身的身心健康。音乐治疗是一门新兴的边缘交叉学科,集中了心理学、医学以及音乐学于一身,在舒压、放松方面具有很大的作用,因此可以用于医疗工作者。本文主要介绍了医疗工作者的基本特点,分析了医疗工作者的心理压力来源,最后探讨了音乐对于医疗工作者心理健康全面发展的作用。

【关键词】 医疗工作者;音乐;心理健康;全面发展;重要作用

中图分类号:R395

文献标识码:B

文章编号:1004-7484-(2015)13-0335-02

近年来随着人们日常生活水平的不断提高以及健康意识的不断增强,人们对于医疗服务的要求也越来越高,这给很多医疗工作者带来了很大压力,在这种工作环境下很容易使他们产生各种心理问题,这样会大大降低医疗工作者的工作效率,影响患者治疗效果,同时也会影医疗工作者的正常生活。听音乐是大多数人释放情绪、舒缓压力、调节心情的一种方式,医疗工作者也可以通过音乐来缓解压力,促进自身的心理健康发展。

1 医疗工作者的职业特征分析

每个人在日常生活中、工作者都无可避免的会承受一些压力,医疗卫生行业具有服务要求高、风险高、技术高等诸多特点,因此医疗服务人员面临的压力很大。根据国外相关研究调查表明,大概48.5%左右医疗工作者处于压力的概率高于普通人群两倍。总体而言,医疗工作者的职业基本特征如下:①药物滥用。医疗工作者的心理压力很大,常常会出现失眠、神经衰弱等症状,因此需要长期服用镇静药物。②具有较高的离婚率。医疗工作

者平时工作比较繁忙,很少有时间陪伴家人,和家人沟通,因此很容易引发家庭矛盾。③疾病。医疗工作者的心理压力太大,长期如此很容易出现消化道溃疡、高血压、糖尿病等慢性疾病。④酗酒。很多医疗工作者喜欢采用酗酒的方式释放压力、麻醉自己。

2 医疗工作者心理压力的主要来源

2.1 患者抱有太高的期望,使自己承担过大的工作压力 随着社会的快速发展,人们的日常生活水平大大提高,患者及其家属对于医务人员的期望也逐渐提高,甚至有的患者觉得当前的医疗技术水平可以治愈百病。但是,每个个体都有所差异,或者也由于其他原因的影响,患者的治疗难度都有一定差异,因此很多疾病仍然比较难治疗,然而有的患者及其家属并不能理解,觉得是由于医生技术水平不过关,责任心不强导致的。这样会使医务人员的心理压力进一步加重,这样也会对疾病的诊断以及治疗造成很大影响,进而对患者身心健康也会造成很大影响。