

健康海南行动

健康驿站

低钠盐是否人人适用？

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

盐是餐桌上必备调料，与人们的生活与健康息息相关。随着高血压、肥胖等代谢疾病的流行，大家都懂得了要“清淡饮食”。于是，很多人会选择购买低钠盐。是不是低钠盐就比普通的盐好呢？海口市人民医院营养科主任徐超提醒，如果是肾功能不佳的患者，应慎重选择食用盐类型，应尽量避免使用低钠盐，以免诱发高血钾症。此外，每日用盐应适度，尽量控制在5克以内，过多对健康不利。

低钠盐是不是真的比普通盐好呢？徐超表示，这个问题需要一分为二地来看。先来看看低钠盐和普通盐之间的区别：普通盐的主要成分是氯化钠，即使是加碘盐中的氯化钠含量也高达95%；而低钠盐只含有60%至70%的氯化钠，同时含有20%至30%的氯化钾，以及8%至12%的硫酸镁。

由于氯化钾也是一种盐类，所以低钠盐的咸味儿和普通精制盐的咸味儿相差无几。健康人群食用低钠盐后，可降低每天钠离子的摄入量，同时还解决了人体中钠离子和钾离子的平衡问题。因此，低钠盐有预防高血压、保护心脑血管的作用。

可是，低钠盐其实是高钾低钠。食用低钠盐时，钾离子的摄入量相对增加了，对那些患有肾病、肾功能不全者，往往会造成高钾血症，严重的可能影响心脏，造成心律失常等内科急症。

因此，并非人人都适合食用低钠盐，虽然低钠盐比普通盐贵，但贵的不一定就是好的。对于慢性肾脏病患者来说，应食用最普通的雪花盐，而非低钠盐。做到电解质的平衡，要从一餐一饭做起。

徐超表示，从现实来看，控制盐的摄入量比选择什么盐更重要。“选择低钠盐能够减少钠的摄入，但如果大把使用，不能控制好食盐的总量，就达不到通过‘限盐’预防高血压、保护心脑血管的目的。”

世界卫生组织建议成人每日摄入食盐不要超过5克。徐超建议，做菜时可以使用带有刻度的盐勺，定量放盐。同时，炒菜时不要太早放盐，盐分在食物表面，盐减少了吃起来也不觉得淡。在生活中，要特别注意隐形盐，如咸菜、大酱、咸鱼、火腿、腐乳等腌制食品和一些含盐量很高的休闲食品。购买食物时，要留意包装袋上的营养成分表中的钠含量。



食话实说

多吃维B1+A食物 白内障风险低

■ 宁蔚夏

老年性白内障又称年龄相关性白内障，可随年龄而增加，病因较为复杂，尚不十分明确，治疗以手术为主，重在预防。近期，韩国全南国立大学研究小组在《营养素》杂志发表的一项研究表明，增加食物维生素B1和维生素A以及多不饱和脂肪酸的摄入，可降低白内障发病率。

研究小组利用韩国国家健康与营养调查数据，以60岁以上老人为对象，其中包括2137名白内障患者和3497名非白内障患者，调整社会人口学、病史和生活方式等混杂因素，分析和研究营养摄入与白内障之间的关系。

结果显示，在男性组，维生素B1的摄入量越高，白内障发病率越低；在女性组，多不饱和脂肪酸和维生素A的摄入量越低，白内障的发病率越高。两组均呈反向关系，即白内障发病率可随维生素B1摄入量的增加而下降，也可因多不饱和脂肪酸和维生素A摄入量的减少而上升。

研究人员认为，老年性白内障是全球重要的致盲眼病之一，居老年致盲眼病之首，有关发生的危险因素正在积极研究之中。上述研究结果说明，通过增加维生素B1和维生素A以及多不饱和脂肪酸的营养摄入，可以控制白内障的发病。

陪诊服务流程

1 诊前咨询

用户提前与陪诊师沟通，了解陪诊内容、服务流程、收费标准及患者是否已经挂上号，患者具体病史及就诊需求，确认陪诊时间及医院地点等事宜。

2 诊前服务

提前电话预约规划行程，和患者交代清楚要带的证件、病历及诊前注意事项。

3 诊前准备

就诊日当天，陪诊师在约定的时间和地点排队取号等待。接到患者，确认客户身份信息后，开始提供陪诊服务。

4 陪诊服务

全程一对一陪诊，陪诊师代替患者挂号、缴费、取号、办卡、排队、取药、取片、领取检查单、打印病历、邮寄药品、办理出院等。

5 记录医嘱

问诊时帮患者记录医嘱，方便后续将医嘱内容反馈给家属。

6 现场陪护

在陌生的医院环境里，陪诊师给予细心贴心的关爱和家人般的温暖呵护。

声音一

对于陪诊师这一行业的出现，社会不同人群如何看待呢？

声音一

现在我国正进入老龄化社会，老年人口已超过2.6亿，空巢老人越来越多，异地养老现象也越来越常见，陪诊服务存在现实需求，未来还将越来越旺盛，可供发挥的空间将越来越大。

但是，子女再忙，也要抽出时间陪伴老人，对于老人看病等，不能只交给陪诊师代劳，要知道，陪诊师再专业，也弥补不了亲情的缺失。（一位退休老人）

声音二

陪诊师走红，行业规范要跟上。陪诊师尚不在国家职业资格目录中。陪诊师目前也是小众需求，所以没有行业规范，希望陪诊师能够尽快有行业资格证书，让这个行业更加制度化、规范化，要设置准入门槛，制订明确的收费标准等。医院也要持续提升服务质量与诊疗效率，起到主导作用，与陪诊行业一起，共同解决患者“看病难”的痛点。（一名公司HR）

声音三

陪诊师的收入其实是不稳定且没有保障的。首先，不同地区的陪诊师有不同的收入标准；其次，这份工作其实是需要靠广泛的推广宣传来进行的，否则便容易出现青黄不接、“吃了上顿没下顿”的情况。

由于陪诊师这份职业目前仍属于小众行业，大多数人并不了解，因而很多客户会产生天然的排斥心理。常常被人当成是医托，只能反复介绍，让客户满意后再付款，以此来换取客户的信任和理解，打算加入的从业者需要谨慎考虑。（一名陪诊师）

服务人群

- 异地就诊人员
- 独自就医青年
- 一个人带宝宝就诊的宝妈宝爸
- 无人陪同产检的孕妇
- 子女无法陪同就诊的老人

为患者排队挂号、代取药品取报告、陪伴看病……近年来，陪诊师作为一种新型职业在社交平台上火了起来。最近，“95后空姐转行做陪诊师月入过万”的话题冲上热搜，再次引爆网友对该职业的期待与好奇。

除了北上广等一线城市大城市，在海口三亚，如今陪诊师也不断涌现。花钱购买陪诊服务的群体有哪些？陪诊师能提供什么服务？海南日报记者进行了调查。

陪诊服务需求大 看好海南行业发展前景

小何提供的服务内容包括诊前约号、陪伴看诊、代取结果、代办买药等。在小何看来，陪诊服务主要有三种情况：

第一种是患者不方便独自就医，但是家人家属不能陪同的时候，比如说父母生病，孕妇产检等，家人在外地或者工作忙不方便过来陪同。这个时候，陪诊师可以帮忙协助患者看病、拿药、挂号、检查等。

第二种是异地就医，但对环境不熟悉的时候。我们都知道，海南的医疗资源主要集中在海口、三亚、琼海等城市，但很多患者是从其他县市或者省外过来的，对医院的情况不熟悉，流程不了解，如果在来之前就能够有人给他做介绍，到医院之后还可以现场做一些引导的话，对于他们的就诊就有很大的帮助，也免得他们白跑一趟。

第三种情况就是纯粹的代办跑腿，比如有的检查报告是要隔几天才能出结果的，患者不太可能为了一份报告专门跑一次，叫同城的闪送或者快递，他们也不可能为了患者的报告在医院里停留。所以，这个时候，如果有专门在医院里的陪诊师，可以帮患者解决这个问题。

加入行业伊始，小何以为顾客人群应该大部分是老年人，但没想到年轻客户的比例也不少。“有些年轻人工作繁忙，不能时时请假，陪诊师可以帮他们跑腿取报告。”小何说，目前，他所接触有陪诊需求人群的构成基本是老年人和年轻人各占一半。

服务涉及三大场景 老年客户与年轻客户各占一半

「诊」的是病 「陪」的是心

■ 本报记者 侯赛

职业陪诊师：

文字 侯赛 本版制图 许丽

○ 具备一定的医学专业知识

○ 陪诊过程中需要要有耐心和同理心，做好情绪疏导

○ 为客户规划好时间以便顺利就诊

○ 了解各个医院医生出诊时间

○ 熟悉本地各大医院的基本情况

陪诊师应具备什么技能？

医线观察

职业陪诊受青睐 一次陪诊收入两三百元

“这是医生开的药，蓝色盒子药一天吃三次，一次吃两粒，都是饭后吃；绿色盒子里的口服液早晚喝就行……”在海南省人民医院的取药窗口，排队取完药后，小何一溜小跑来到患者柳珂（化名）身边，取出袋子里的药品一一叮嘱。

虽然每种药的用法用量在盒子上都有标记，但他还是忍不住再说一遍。“自从成为一名陪诊师，这已经成了一种习惯。”小何说。

小何，一名土生土长的海口“80后”，本职工作外，他利用空闲时间，成为一名陪诊师。

“半年前，我偶然在短视频平台上了解到了陪诊师这个行业，发现这份工作能获得收入的同时，能给有需要的人提供帮助，很有意思，就果断入行。”小何说，目前他主要在微信朋友圈和短视频平台发布自己的陪诊服务信息，获取订单。

成为陪诊师后，小何也找到了在海口的陪诊师圈子。他加入了一个海口陪诊师微信群，群里有30多人。虽然大部分陪诊师不具备医学专业背景，但都具备基本的医学常识，因为，这样才能在客户“病急”时，帮助客户正确“投医”。

陪诊师作为新兴职业，社会认可度也还不够，小何在陪诊的过程中也曾遇到过他人的不理解，有的人会觉得陪诊师的本质和“黄牛”没区别。小何表示，实际上，陪诊师的陪诊流程跟患者自己去挂号看病缴费是一样的，陪诊师只是可以替患者跑腿，让患者可以在一旁休息。

在海口，陪诊师这个职业收入怎样？“一般一次陪诊收入200到300元，跑腿取药等一次收费149元。”小何说，自己每个月都能接到十几单，在他看来，陪诊师也不是只起到“陪跑”“陪伴”的作用，对客户的关怀和照顾也十分重要。