

“9·15”减盐周 专家教你如何控盐

本报记者 朱传胜

每年9月15日所在的第三周,是“9·15”减盐周。“9·15”即“就要5克盐”的谐音,将“每日不超过5克盐”的健康理念诠释得更加通俗易懂。焦煤中央医院主任医师是明启提醒,钠的摄入对于人体健康很重要,但高盐饮食也是现代生活的“隐匿杀手”,高血压、心脏病、肾脏病、卒中……高盐饮食可以导致多种疾病。

是明启介绍,盐,不仅是中国人烹调美食的必备调味品,还是人体摄入钠的主要来源,当身体缺钠时,就会出现乏力、虚脱等症状。但过犹不及,摄盐量过多也会导致许多疾病。因此,世界卫生组织在3月9日发布了首个《关于减少钠摄入量的全球报告》。报告显示,全球人群平均每日盐摄入量约为10.8克。而世界卫生组织建议:成年人每日食盐摄入量不超过5克。也就是说,目前全球人均每天盐的摄入量,已经达到了世卫组织建议的

2倍多。

该报告称,全球只有5%的世界卫生组织会员国受到强制性全面减钠政策的保护,大多数国家尚未采取任何强制性政策。世界卫生组织为此呼吁各国应尽快采取有效的强制性措施,预计到2030年可在全球范围内挽救700万条生命。研究指出,中国当前人均每日盐摄入量11克。若1年内人均每日摄入10克盐,就可让收缩压平均降低约1.2毫米汞柱,缺血性心脏病发病风险降低4%,中风风险降低6%;持续到2030年,将人均每日盐摄入量减少到不超过5克,可预防1700万例心血管事件。

是明启表示,《中国居民膳食指南(2022)》提高了“限盐”标准,建议11岁以上的中国居民每人每日盐摄入不超过5克,比旧版指南限量的6克减少了1克。

日常生活中,如何才能减少饮食中钠盐摄入量呢?是明启

给出以下10条建议:

一是用好限盐勺,确保用盐量可适量分配在一日三餐中。

二是用调料代替盐。炒菜时可适当加些调料或鲜味食物,如葱、姜、蒜、蘑菇、花椒、八角、辣椒、柠檬汁等,在不增加钠含量的情况下增强食物风味。酵母提取物也是一种风味增强剂,做饭时加一些,能提高人的味觉敏感性,还能在减少钠摄入的同时,维持食物同样的咸鲜味。

三是烹饪时巧加盐。研究显示,温度可影响人对咸味的感知,把菜肴稍放凉些再吃,可以提升咸味,也不失为一种减盐策略。

四是换用低钠盐。

五是减少外出用餐次数。

六是警惕藏起来的盐。方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰激凌等食物里,有很多藏起来的盐,日常注意避开这类食品。

七是少吃咸菜、多食蔬果,有助于稳定血压。

八是早餐不吃盐,午餐、晚餐少吃盐。

九是少吃或不吃高盐食品。如酱、咸鱼虾等海鲜、咸菜酱菜类、加工豆制品、咸蛋、薯片饼干类、面制品类、罐头制品、咸坚果、调料。

十避免经常食用含钠食物。一般情况下,我们日常食用的食物中的钠含量已经足够满足我们的需要了,不需要额外给身体补充钠元素。另外,一些食物本身含有大量钠元素,如海鱼、海虾、生蚝、海带及虾皮等海产品,还有芹菜等少数绿叶蔬菜,这些食物最好避免经常食用。

最后,是明启提醒,慢性病人尤其应注意控制盐摄入量,高血压、糖尿病、肾病患者每日摄入不应超过3克,若病情严重,更需严格控制,每天盐摄入量不应超过1克。

说说中药“麻烦草”

本报记者 孙阎河

日前,记者有些轻微受凉,感觉全身酸疼无力,思考再三,还是决定到市中医院走一遭,看看中医在治疗这种常见病方面有什么好办法。来到市中医院急诊科,找到主任张军锋,他得知了记者采访为主、看病为辅的想法,就开了一服麻黄汤。然后,话题就不知不觉地聊到了中药麻黄身上。张军锋介绍,很多中药都有传说故事,麻黄也不例外,过去老百姓也称它为“麻烦草”。

张军锋解释,麻黄最早记录于《神农本草经》,别名龙沙、卑相、卑盐、狗骨等,为麻黄科植物草麻黄、木贼麻黄或中麻黄的草质茎,每年秋季的时候,割取其绿色细枝或连根拔起,洗净晾晒干后入药,味辛、苦,性温,入肺、膀胱经。另外,因为麻黄没有叶

子,花朵都开在光秃秃的枝条上,也被百姓称为无叶草。麻黄用处十分广泛,外能开腠理、透毛窍、散风寒以发汗解表;内能开宣肺气、通畅气机以平喘。此外,通过宣肺,又能通调水道、下输膀胱以利水消肿。所以,麻黄也被过去的医家称为“发汗驱寒第一药”,并有“仙丹虚妄灵芝少,枸杞麻黄满药庵”的说法。

张军锋进一步解释,之所以将麻黄称为“麻烦草”,主要来自麻黄根和茎的两种不同功效,发汗用茎,止汗用根。传说很早以前,有一个采药的师父带了一个徒弟,经过几年的学习,徒弟不顾师父劝阻,非要独立门户。无奈,师父告诉他:“其他药还好说,有一味药千万不能乱用,那就是麻黄。”说完,还教了徒弟一个口诀:“小小一

把无叶草,发汗用茎,止汗用根,一朝弄错,就会死人。”后来,徒弟行走江湖因为不用心,果然用麻黄治死了人,被人告到县衙。县官问案,徒弟说:“这不怨我,是师父教错了。”等到把师父找来,师父说自己没有教错,并当着县官的面让徒弟把口诀背了一遍。县官就问徒弟:“病人是有汗无汗?”徒弟说:“浑身出虚汗。”“你用的什么药?”“无叶草的茎。”县官大怒,命人打了徒弟40大板,并判坐牢3年。3年后,徒弟出狱,找师父认错,改过自新。后人见这味中药用起来这么麻烦,也因此把麻黄称作“麻烦草”。再后来,因为麻黄的根是黄色的,渐渐就叫作麻黄了。

说到麻黄汤,张军锋解释,《伤寒论》最早记载有麻黄汤,之

后《宋·太平惠民和剂局方》及多部医学古籍都有记载。麻黄汤为基础方,由麻黄、桂枝、杏仁、甘草组成,可发汗解表、宣肺平喘,多用于外感风寒表实证,主治恶寒发热、头身疼痛、无汗而喘、舌苔薄白。方剂歌诀:“麻黄汤中臣桂枝,杏仁甘草四股施,发汗解表宣肺气,伤寒表实无汗宜。”不过,因为麻黄汤为辛温发汗之峻剂,《伤寒论》中也对“疮家”“淋家”“衄家”“亡血家”以及外感表虚自汗、血虚而脉兼“尺中迟”、误下而见“身重心悸”等,虽有表寒证,亦皆禁用。再者,麻黄汤药味虽少,但发汗力强,不可过服。否则,汗出过多必伤人正气。

记者回家后按照医嘱,只服了一副麻黄汤,果然药到病除。

CT检查前应该知道的一些事

本报记者 孙阎河

每次去市人民医院门诊楼,都看到CT室前满满的患者和家属以及不时匆匆穿梭其间的医护人员。但随着科学技术的发展、材料的更新,CT扫描速度和分辨率明显提高,尤其是近十几年来,CT在医学领域的应用更加广泛。CT检查主要是检查人体是否存在器质性病变,如炎症、结石,检出并鉴别良性、恶性肿瘤及先天畸形、外伤后病变、脑出血、脑梗死等。高档CT还可以进行全身各部位血管疾病的检查,如血管硬化、狭窄及血管瘤、血管畸形等。不过,CT检查的原理是利用X-线照射、穿透人体成像,而X-线照射对人体有损害,可以造成细胞、组织

的损伤以及导致免疫力下降、畸形等。所以,非必要不作CT检查,作CT检查前,一定要慎重抉择。

万书友提醒,所有CT检查,像甲状腺、性腺等人体敏感部位,都要作好放射防护。危重症患者检查时,还要有人员陪同,陪同人员也要作好放射防护。孕妇尤其是孕龄在3个月以内,非必要不作CT检查。如确需CT检查,一定要知晓可能给胎儿产生的损害以及可能产生的后果。另外,备孕者、新生儿非必要也不作CT检查;婴幼儿慎作CT检查;碘过敏者、甲亢患者以及严重的心脏功能不全、肝脏功能不全、肾功能不全者,禁止

作增强CT检查。

万书友进一步提醒,患者作CT检查时,欲检部位要保持静止不动。躁动不安、年幼或者神志不清不能配合的患者,检查前还应予以镇静。胸部、上腹部CT检查时,需屏气,保持胸部、上腹部器官静止不动。再者,检查前尽量去除体表或体内金属等致密物体,如饰品、假牙、电子耳蜗以及金属等。因为这些物品与人体组织间密度相差显著,CT扫描时会产生伪影,使检查部位显示不清。另外,胃肠造影剂,如钡剂、高浓度的含碘制剂也可能产生伪影,应待其排空后,方可进行CT检查。中、上腹部检查前最好禁食4小时至8小

时,需喝清水500毫升至800毫升,使胃及近段肠管充分充盈,减少胃内气体产生的伪影,以便图像更为清晰;下腹部、盆腔检查,需禁食8小时至12小时,要尽量喝水,不排尿,让膀胱充分充盈,使盆腔各结构显示更清,以利于病变的检出,减少漏诊。当然,对于急重症患者,医生都会根据情况酌情处理。

最后,万书友介绍,焦作市人民医院CT室始终贯彻“精准医疗,影像先行”的理念,并在院党委的大力支持下,引进了目前全球先进的256排/512层螺旋能谱CT,为全市人民群众的生命健康提供了更坚强的保障。

健康

服务百姓 关爱健康

焦作健康

扫二维码 关注“焦作健康”

每周一出版 主编:金珊珊 执行:周丽娟 记者:朱传胜 新闻热线:13333916333 服务热线:15565602387 13598538802