

高盐饮食全身都受伤

高盐饮食不只影响血压

2017 年中国疾病预防控制中心一项关于我国疾病负担的研究表明,高盐饮食排在我国居民健康寿命损失危险因素的第三位,可直接导致 150 万以上的死亡,其也是膳食因素中排名第一的危险因素。高盐饮食对健康的危害极大,除了会引起高血压,增加心脑血管疾病风险外,还会造成钙流失,伤及肾脏、胃,以及呼吸系统等。

骨质疏松 研究发现,当钠摄入量过高时,身体会通过尿液排出钠,同时带走体内储存的钙。这意味着,我们饮食中摄入的钠盐越多,身体排出的钙越多。这就是高盐摄入可能导致骨质疏松症的重要原因。

肾结石 针对高盐摄入与肾结石的关系进行研究,发现较高的盐摄入量与高钙尿症和低枸橼酸尿症有关,这是钙质肾结石形成的主要危险因素。

加重哮喘 自从 20 世纪 30 年代一项具有挑战性的研究发现高盐饮食会加



重儿童哮喘症状以来,研究人员就推测,人们吃得越来越咸可能是导致哮喘增多的原因之一。

胃癌 高盐摄入会损伤胃壁,使感染幽门螺杆菌的可能性增加,加剧感染,波尔图大学医学院卫生和流行病学系由此确认了盐摄入是胃癌重要的饮食风险因素。

改变行为习惯是关键

减盐是世界卫生组织推荐的最具成本效益的公共卫生措施。应在餐饮行业和大众宣传中推行“少油少盐也美味”的理念,督

促他们调整自己的烹饪习惯。

减少食盐摄入,每个人都要以“健康第一责任人”的心态对待。首先,有意识地减少食盐用量,可借助限盐勺等工具,严格控制烹调用盐量,逐渐习惯清淡口味;降低味精、鸡精、酱类等调味料的用量,多用醋、柠檬汁等酸味的调味汁,或用辣椒、大蒜替代一部分盐和酱油,可改善食品口感;多采用蒸煮炖等烹调方式,做凉拌菜吃,少放盐,享受植物的天然味道。其次,购买食品时,养成阅读营养成分表的习惯,少吃含盐高的预

包装食品;要注意“隐形盐”问题,即使吃着不咸的甜面包中,为满足工艺也需要放入了一定量的盐。最后,少吃或不吃腌制食品,尽可能减少外出就餐或点外卖。如果选择外食,一定要提前告知,要求少盐清淡。

消费者如果要少吃盐,就要选择含盐量较低的加工食品;食品企业能清晰预见,开发低盐加工食品会很很有吸引力;政策制定者可考虑为不同类别的产品设定钠含量上限,加贴警示标签,并在市场逐步推广。

(据《生命时报》)

孩子频繁眨眼怎么回事?

眼科门诊经常会接到频繁眨眼的孩子来看诊,有的家长上网搜索,以为是抽动症,吓得赶紧往医院跑。其实,眨眼是人体正常的保护性反射,一般学龄前儿童大概每分钟 8 次,学龄期儿童大概每分钟 12 次。眨眼使泪膜正常分布于眼球表面,可保护眼角膜。如果眨眼每分钟超过 15 次,很可能是以下几个原因:

干眼症:长时间看电子产品引起视疲劳,会让孩子出现眼红、眼干、眼睛痒痛不适、频繁眨眼。除了减少用眼外,可以点用人工泪液。

屈光不正:近视、远视、散光都容易造成视疲劳,这时孩子会通过不断眨眼来调整角膜曲率,意图使视觉清晰一些。这种眨眼会让眼睛更疲劳,遇到这种情况应尽快去医院散瞳验光配镜。

过敏性结膜炎:患儿会出现眼痒眼红,还会伴有鼻痒、流鼻涕的情况。除了用抗过敏眼药水,还应该同时用喷鼻药。

眼部炎症刺激或睫毛倒长刺激:滴消炎眼药水,把倒睫拔除。

抽动症:这也是造成孩子总是眨眼睛的一个原因,孩子会不自主地眨眼睛或皱眉头,没法集中注意力,这种情况需要接受治疗。(据《武汉晚报》)

在家 6 分钟初评肺功能

年龄在 40 岁以上,有长年吸烟史、反复咳嗽咳痰甚至出现活动后喘息气短的人就需要警惕了,建议尽早到医院专科门诊就诊判断是否患有慢阻肺。

慢阻肺的诊断需要到专科门诊行肺功能检查;而对于部分因特殊原因不能进行肺功能检查的患者,可以自己在家中通过 6 分钟步行试验初步评估肺功能。

操作非常简单,只需要在有一定长度、平直坚硬的地面,测量长度并做标记,可以折返进行,测量时间尽量选取同一时间段;测量 6 分钟内正常步速可以行走的最长距离,中间如果出现劳累可以适当休息后继续行走,测量前后可以通过指氧夹测量心率及指氧情况。如果出现胸痛、难以忍受的呼吸困难、下肢痉挛、步履蹒跚、汗出、面色苍白等情况可以终止试验。通过 6 分钟步行试验可以评估在一定时间段内肺功能变化情况。(据《健康时报》)

糖尿病足患者如何预防护理

对于糖尿病患者来说,糖尿病足已成为糖尿病最严重的并发症之一,是糖尿病患者致残致死的主要病因。医生提示,糖尿病足的预防和护理都有讲究。

适当步行锻炼 坚持每天散步 30 分钟以感觉足部疼痛为宜,尽可能定时、定量,量力而行并持之以恒。改善下肢血液循环。避免双腿盘坐,平时抬高患肢以缓解下肢血液循环压力,可以从趾尖开始向上到膝关节轻柔按摩,早中晚各一次,每次 10 分钟。

注意患肢护理 足部伤口愈合后几周内,要减少行走,注意易磨损部位的保护,以防止再次发生溃疡。每日进行被动锻炼,以免下肢肌肉萎缩。进行下肢及足部按摩和中药足浴,泡脚水温在 36℃ 至 38℃ 为宜,不要用热水泡脚。保持创面清洁,坚持每日换药或冲洗。

选择合适的鞋袜 鞋子内应该有足够的空间,透气良好,鞋底较厚硬而鞋内较柔软,能够使足底压力分布更合理。选择棉加化纤混纺的袜子。穿颜色较浅的袜子更容易及时发现足部可能出现的溃烂。不要穿过紧的弹力袜,最好选择具有缓冲震动作用的袜子,这种袜子本身既不很厚,透气性又比较好,可吸收一些震动带来的压力,有效防止糖尿病患者足部创伤。在挑选袜子过程中,最好选择材质和质量较好的袜子,可以防止因袜顶接缝处对脚部产生较多的摩擦而造成损害。还要注意袜口,最好选择采用特殊袜口编织技术的袜子,有利于促进足、腿部的血液循环。(据《今晚报》)

真空拔罐 6 个误区

拔罐因其具有祛湿除寒,温经通络,活血化瘀,散寒止痛的功效,成为越来越多人青睐的养生保健项目。特别是真空拔罐,较之于火罐更安全、省事,更适合居家操作。问题来了,您对真空拔罐这种操作方式真的了解吗?真空罐是拔得时间越长效果越好吗?今天咱们就来聊一聊大家对真空拔罐的 6 个误解。

误区 1: 拔的时间越长越好 不少人认为拔罐时间越长效果就越好,甚至认为要拔出水泡才好。其实这样的观点是不正确的!这样做不但伤害到了皮肤,还可能会引起皮肤感染。

建议:拔罐时间最好控制在 5—10 分钟。如果是皮肤稚嫩的女人、小孩或高龄老人,时间要减半。

误区 2: 同一位置反复拔罐效果好 一些朋友觉得拔一次不成就拔两次,同一位置反复拔,这样才



能拔出效果。其实这样做,会对皮肤造成损坏,比如红肿、皮损……那就得不偿失了。

建议:拔罐的时候,可以在多个位置换着拔罐,以增加治疗效果。

误区 3: 拔罐后可以洗澡 很多人喜欢在拔罐后就立即洗个澡,认为这样很舒服,其实这样做是非常不正确的。因为这时候的皮肤处于一种非常脆弱的状态,这时洗澡很容易造成皮肤破裂、感染。特别是洗冷水澡,由于此时皮肤的毛孔正处于张开状态,汗腺开放,毛细血管扩

张,所以很容易受寒着凉,导致寒湿之气入侵人体,有引起肌肉酸痛或感冒的可能。

建议:正确的洗澡时间最好是在拔罐两小时后。拔罐后注意保暖,洗澡水的温度要稍高一些。

误区 4: 哪儿难受就拔哪儿 很多人认为,哪里不舒服就拔哪里。肚子疼或者胸前不舒服,我就拔肚子、拔胸口。其实这样是错误的,胸口疼首先要排除急性心肌梗死,肚子疼也得排除急腹症等情况。家庭保健拔罐要在亚健康状态的时候拔罐,未病先

防,真正发病了应该及早去医院排查。

建议:我们通常建议家庭保健拔罐常拔背腰部的督脉、膀胱经。

误区 5: 拔罐颜色越深越好 有的人认为拔罐后,颜色越深越好,这也是错误的观念。拔罐后的颜色只是对身体内在疾病的外在表现,颜色深一般提示受寒,有寒湿邪气;颜色浅一般表示气虚,痰湿体质,所以每个人的体质不一样,拔罐的颜色也是不一样的。

误区 6: 所有人都适合拔罐 有许多朋友认为不管是什么病都可以用拔罐解决,但实际上也有一些疾病不适宜拔罐,比如老慢支、支气管哮喘、心脑血管病的急性期,孕妇及年龄大且有心脏病、吃阿司匹林等抗凝药的,或血小板少、凝血功能障碍的,外伤、皮肤有破损感染、有肿物者不可拔罐。

(据《北京青年报》)