

身体发出5个“信号” 你一定是盐吃多了

每年9月15日所在的第三周为“9·15”中国减盐周。我国居民的膳食结构普遍高钠低钾，导致钠、钾比例失调，成为引发高血压、心脑血管硬化的重要诱因之一。

膳食与我们的身体健康息息相关，在众多不利于健康的膳食习惯(如低全谷类膳食、低水果膳食、低蔬菜膳食)中，导致我国居民寿命损失的首位膳食危险因素就是高钠(盐)膳食。

近日，北京市疾病预防控制中心在其官方公众号发表文章，指出减“盐”其实就是减“钠”，过量摄入钠而导致人体内钠、钾比例失调已被证明是引发高血压、心脑血管硬化的重要诱因之一。

A 我国居民的膳食普遍钠、钾比例失调

我国居民的膳食结构特点是高钠低钾，钠钾比甚至高达5，远远超出自然食物或非加工食物中0.1的钠钾比，也超出了正常的人体排钠能力，由此导致血压升高，增加心脑血管、肾脏疾病的风险。

现代饮食中，钠的来源主要分为三类，包括天然食物：大多数天然食物中都含有钠；烹调所用的调味品：除了食盐，生抽、蚝油、味精等都含有较多的钠；加工食品，如熟食肉类、腌制食品等，含钠量较高。

北京疾控中心提醒，大家在

购买预包装食品时，要学会阅读营养成分表，营养标签上的钠(Na)就表示含盐量的高低。含盐量可以用以下方法来计算：食盐(mg)=钠(mg)×2.54。购买时，要注意尽可能选择钠盐含量低的食品。减钠，不妨试试低钠盐。

低钠盐以加碘食盐为基础，与普通钠盐相比，含钠低(氯化钠70%左右)，富含钾(氯化钾30%左右)，有助人体钠钾平衡，帮助降低高血压、心血管疾病的风险。而且低钠盐减盐不减咸，适合中老年人和高血压患者长

期食用。

但也要注意，因为低钠盐含钾的原因，不适合高钾药物服用者、心脏有疾病者和肾功能不全的人群使用。另外在食物的选择上，对于肾功能正常的人来说，可以适当增加含钾高的食物，用钾的摄入来对抗钠所引起的血压升高和血管损伤，这类食物包括土豆、竹笋、禽肉、苋菜、油菜、香蕉、橘子等。还可以选择一些富含钙的食物，钙使血管平滑肌松弛，可抵抗钠导致的血管损伤，牛奶、鱼虾、大豆及豆制品等均含钙较高。



B 5个“信号”提示你盐吃多了

《中国居民膳食指南(2022)》建议，成人每天摄入不超过5克的盐。其实，我们平时常吃的食物很多都是“隐形盐”食品，如火腿、瓜子、咸鸭蛋、榨菜、挂面、甜月饼、白切面包等，它们中有些甚至吃起来并不咸，一不注意就会摄入过量的盐。如果盐吃多了，身体就会发出一些信号，需要引起注意。

1. 嘴干。在食用了含有大量钠的食物后，身体会感觉盐和水的含量失衡，大脑会发出口渴的信号，促使你多喝水。

2. 反应变慢。如果长期吃太多的盐，可能会导致脱水。人一旦脱水，就不能清晰地思考问题，常有反应变慢的表现。

3. 手指变粗。如果突然发现在体重没有任何增长的情况下，手指却戴不进原本尺寸合适的戒指，这有可能是水潴留造成的。

4. 头痛。研究表明，与每天摄入1500毫克钠的人相比，每天食用3500毫克钠的成年人患头痛的风险高出近三分之一。

5. 总想排尿。喝太多的水会让人尿频，吃了太多的盐也会产生相同的效果。当人体摄入过多盐时，人体的肾脏器官只有加班加点地工作，才能把体内多余的盐排出体外，从而导致小便增多。

总之，建立良好的膳食习惯，当从减盐开始。

据《中国妇女报》

支原体肺炎引发“白肺” 家长无需过度恐慌

肺炎支原体易在人群密集、密闭、通风不良的环境下传播，尤其在学龄儿童群体中具有一定的传播性。首都医科大学附属北京儿童医院呼吸二科主任赵顺英表示，由于肺炎支原体可以通过飞沫传播，所以一些地方出现了家庭或者班级聚集发病的情况，但它并不会像新冠病毒那样传染。

据了解，支原体肺炎广泛存在于全球范围内，约3至7年会发生一次地区性流行。与新冠病毒的致病方式完全不同，引起肺炎的病原体一般都有季节发病的情况。

有家长表示，孩子感染支原体肺炎后，肺部影像出现了“白肺”情况。对此，赵顺英表示，支原体肺炎导致的“白肺”与新冠、流感等病毒引发的“白肺”有所区别。“支原体肺炎引发的‘白

肺’主要是由于支原体引起的黏液栓堵塞了支气管，气体不能到肺泡，肺没有气注入，在医学临床上叫‘肺不张’；新冠引发的‘白肺’叫呼吸窘迫综合征，主要是肺的一些水渗出。”赵顺英介绍，清理气道的方式有很多，最简单就是家长给孩子拍背，或是到医院让专业医生来拍背，还可以使用化痰的药物。“目前，支气管镜治疗比较普及，紧急情况下，可通过支气管镜很快地清理气道，清理后肺就张开了。”

今年2月，国家卫生健康委印发了《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》，旨在进一步提高儿童肺炎支原体肺炎诊疗规范化水平。赵顺英表示，经过半年多的宣教学习，医生们对支原体肺炎已有一定经验，家长们无需过度恐慌。

据中央广电总台中国之声

145种遗传病 可致儿童痴呆症

据新华社堪培拉9月19日电 澳大利亚研究人员近期确定了145种可导致儿童痴呆症的遗传性疾病，旨在提高社会各界对这些疾病严重程度的认识。相关研究结果已发表在《脑》季刊上。

儿童痴呆症是由一系列遗传性疾病引起的进行性脑损伤造成的。就像成年痴呆症患者一样，儿童痴呆症患者也会出现记忆丧失、精神错乱、性格改变、睡眠严重紊乱，以及在集中注意力、理解能力、学习和沟通等方面的障碍。

研究人员表示，导致儿童痴呆症的这145种遗传性疾病非常复杂且多样，比如克拉伯病、桑德霍夫病、亨廷顿舞蹈病等，但共同点是都会造成进行性神经认知能力下降和预期寿命严重缩短。研究结果更清晰地揭示了哪些人易受到这些极具破坏性且未被充分认识的疾病带来的影响。

人老掉牙很正常？注意“背后真凶”！

口腔健康与全身健康息息相关。人老掉牙很正常？牙不痛就不用管？人老就不用刷牙洁牙？多位口腔专家提醒，从目前常见的老年人口腔问题可看出，老年人护齿仍有不少误区。

人老掉牙很正常？ 背后真凶是牙周炎

人老掉牙很正常？要找到真正的背后真凶！

“现在很多60多岁的老人牙齿剩下不到20颗，而‘背后真凶’多是因为牙周炎。”广州医科大学附属口腔医院副主任医师于丽娜表示，很多人不重视牙周炎，结果任由牙周炎发展下去，牙齿开始松动，很多牙根露了出来，就容易发生烂牙、龋齿等口腔损坏。加上很多老年人佩戴假牙后没有规范刷牙，假牙上积聚了很多细菌真菌，也很容易产生嘴角脱皮、口腔真菌感染等黏膜疾病。于丽娜提醒，牙周炎导致的牙齿缺失要及时修复，修复后还要注意规范清洁。

牙不痛就不用管？ “小毛病”有大影响

“义诊中发现，许多老年人对缺牙往往容易掉以轻心。”9月16日，在广州市第35个“全国爱牙日”现场宣传活动中，中山大学附属口腔医院副主任医师支清惠表示，人们往往对于眼前的痛苦很重视，而容易忽视或拖延一些看起来是“小毛病”其实有着长远影响的口腔问题。

“除了牙周病，义诊中还发现有楔状缺损、修复体质量不高的问题。有些老年人缺牙比较厉害，但不管是活动



牙还是固定桥的修复体质量都不太高，很多老人的固定桥由于时间太久已经变形了。”支清惠表示，很多老年人不重视自己的口腔健康，觉得能用就行，等到牙痛、牙齿松动了才去就诊，这是老年人常见的护齿误区之一。牙结石、牙龈退缩、烂牙根这些口腔问题往往容易被忽视，但这些其实都是牙周病发展的重要致病因素。

人老不用洁牙了？ 老年慢病患者更应注意

一些慢病会影响牙齿健康，而老年人由于缺乏相应知识，容易造成拖延。

“糖尿病患者更应该定期去做牙周保健。”南方医科大学口腔医院主任医师阙国鹰提醒，糖尿病和牙周炎相互影响，有些糖尿病病人会发生反复的牙周脓肿，牙周脓肿又会

影响糖尿病的治疗效果。而如果控制好牙周炎，对血糖的控制也有帮助。

此外，隐裂牙是老年群体容易忽略的口腔问题。支清惠称，当日半天义诊中就看到有两例隐裂牙。“很多隐裂牙的产生都是因为意外。老人在日常生活中要注意不要咬特别硬的东西，比如鸡骨头、猪骨头等。”支清惠提醒，有些老年人牙齿缺了、牙龈肿了，自己却不知道，因此需要定期做口腔检查，养成定期看牙、洁牙的习惯。定期洁牙可以清除牙周的软垢、牙结石，降低牙周炎的概率。

平时要注意饮食均衡，多喝牛奶、吃鸡蛋补充蛋白质和钙，多吃富含维生素C的食物，少吃碳酸饮料和甜食。有些老人多年来养成了炒菜加糖这样的饮食习惯，也要注意及时纠正。 据《羊城晚报》