

“盐”多必失，每天 5 克足矣

市中医医院中风康复科副主任袁翀飞提醒，高盐饮食与高血压、糖尿病、肾脏病、心血管等疾病的发生有密切联系，因此要严格控制每日摄盐量

■朱嘉林



个人简介

袁翀飞，副主任医师，毕业于湖南中医药大学医疗系，湖南省社区康复委员会委员，曾先后到湘雅附二医院神经内科和广东省第二中医院康复科进修学习，擅长中西医结合治疗脑梗塞、脑出血、神经性头痛、眩晕等疾病，对偏瘫、截瘫、面瘫、神经痛、失眠等疾病的康复治疗有独到的见解。

盐，被称为“百味之首”，是重要的调味品之一，菜肴中如果少了盐，必定难以下咽。9月14日至20日是中国减盐宣传周，9月15日，也被冠以“就要5克”的减盐理念。市中医医院中风康复科副主任袁翀飞提醒大家，要充分了解高盐饮食给人体带来的伤害，科学严格控制每日摄盐量。

高“盐”值，并不是件好事

近日，一位33岁患者陈先生突发高血压，脑出血量达到80ml，在其工作地广东省某医院进行了手术治疗，此后，转院至衡阳市中医医院中风康复科进行后期治疗。

袁翀飞经过了解，陈先生血管内无动脉瘤，父母均无高血压，排除了高血压家族史，那究竟是哪方面引发的高血压呢？其父母介绍，陈先生在广东从事厨师行业，是做重口味的湖南菜，自己也经常试菜。于是袁翀飞推断，陈先生的高血压应该与其体内的高“盐”值脱不了关系。

袁翀飞介绍，盐的主要成分是氯化钠，当摄入盐分过量时，钠离子进入人体血液过多，就会导致血管的渗透压升高，血液中的黏着度升高，血液流速变缓，形成淤血，从而引起高血压，增加脑卒中、冠心病等疾病的

发病风险。

大量研究证实，高盐饮食与糖尿病、肾脏病、心血管等疾病的发生也有密切联系。袁翀飞解释道，盐分摄入过多，会影响到淀粉的消化吸收速度，而淀粉属于多糖中的一种，长期高盐饮食，诱发糖尿病的风险也会增大；盐中过多的钠离子需要通过肾小管重吸收，这时钠离子与钙离子会出现一个竞争的情况，导致钙的排泄量增加，常此以往，势必对肾脏造成代谢负担；长时间的高盐饮食会让胆固醇升高，这样非常容易导致动脉粥样硬化，出现心慌、乏力、疲劳等心血管疾病的症状。除此之外，食盐过量还会引发胃溃疡等其他疾病。

“口干口渴就是盐吃多了最明显的表现。”袁翀飞说，钠离子在血液里有吸收水分的作用，当唾液腺里的水分被吸走后，就会感到口渴。为保持身体各个器官正常工作，就需要喝水来恢复体内盐分和水分的正常比例。

当人体摄入大量盐后，会导致体内积水，引发浮肿。当感觉到脚、小腿有点肿胀，或者早上起床后眼睛、脸部浮肿，可能是摄入了过量的盐。

排尿异常也是高“盐”值的表现。如果体内摄入过量的盐时，肾脏

负担过重，就会“加班加点”地把多余的盐分排出，则会引发排尿频繁。此外，“盐”值爆表还会出现头痛、头昏、反应变慢的表现。

当身体发出这些警告时，一定要及时补救，首先推荐多喝水、多运动，促进排汗，排出体内多余的钠。如果一顿吃咸了，后几天就尽量清淡点，或是多补充含钾、镁离子多的食物，比如香蕉、海带、橘子和豆制品等，可促进钠的排出。

严格控盐，警惕“隐藏盐”

2019年，《健康中国行动（2019—2030年）》中提出，健康成人每日食盐摄入量推荐量不超过5克，正式迎来减盐的“5G”时代。然而，有关数据研究，普通市民每日摄入量却远远超过5克。

袁翀飞告诉我们，随着营养知识的科普，许多市民逐渐意识到“少盐饮食”的重要性，然而，即使我们在烹任菜肴时注意少放盐了，还有许多其他的调味料的含盐量也非常高。“很多人认为自己根本没吃那么多盐，但不只有食用盐才是盐，生活中常用到的调味料都含有大量盐，如生抽、老抽、蚝油、鸡精、豆瓣酱等。”

“不仅吃起来咸的食物含盐多，其实，酸甜口味的加工类食物盐含量也特别高，因为有其他味道遮掩，所以咸味并不明显，不知不觉中会吃进去很多盐，这就是典型的‘隐形盐’，如话梅、蜜饯、饼干、面包、五香瓜子等。”袁翀飞提醒，在购买零食时建议仔细阅读食品配料表和营养成分表。

她进一步介绍，配料表中如果有食盐，那肯定是添加了盐，食品的含盐量肯定高。营养成分表的钠（Na）就是表示含盐量的高低，数值越高表示该食品的含盐量越高，建议不买或少买。

袁翀飞提醒，“减盐”要做到心中有数，先了解自己已可吃多少盐，再严格把控自己每日摄入含盐量，普通人每日摄入量不超过5克；1—12岁儿童不能超过1克；既往有高血压、糖尿病、肾病等疾病的市民每日摄入的盐量控制在3—4克。

要想知道究竟每天吃了多少盐，要把每日烹任菜肴时放的含盐总量除以用餐人数，这样就得到了每人从菜肴中摄入的含盐量，此外，含钠量高的食材也一定不能忽略。比如，每100克的牛肉中含有34毫克的钠，一般1克钠≈2.5克盐。

袁翀飞还给市民“减盐”提供了一个小妙招，比如，学会使用定量盐勺。她指出，很多人只是凭感觉或者口味添加食盐，这样无法估算自己每日的摄盐量，因此她推荐使用定量盐勺，或用啤酒盖来代替，一个啤酒盖刚好能装2克盐，这样就可以很好地控制摄盐量了。

在控盐上，她呼吁市民多吃新鲜食物，少吃榨菜、咸菜、腌制食品，比如熟食肉类、香肠和罐头食品，这些食品的含盐量都很高；在炒菜时，可以选择最后放盐，可以用最少的盐带来最好的口感，为避免口味过于清淡，还可选择加入少许醋来调味；在购买调味盐时，推荐选用含镁、钾的低钠盐，因为镁、钾离子与钠离子共用体内排出的通道，含镁、钾的盐可以预防血管硬化，具有保护血管免受伤害的作用，但肾功能不全的患者不推荐选用这种低钠盐。

最后，袁翀飞强调一定要减少外出就餐、少吃外卖。为了口感更好，餐馆菜品往往比家中自制菜品口味更重，因此应减少外出就餐和吃外卖的次数，尽量选择在家就餐。必须在外就餐时，可主动提出低盐、少油的要求。

20 颗乳牙全龋坏,是否影响换牙?

衡阳科尔雅口腔医院院长胡自立提醒，儿童乳牙被龋坏，不仅容易在口腔内滋生细菌，损害患者健康，而且对换牙后恒牙的健康发育有影响

■朱嘉林

9月20日是第32个“全国爱牙日”，今年爱牙日的主题是“口腔健康，全身健康”，副主题是“均衡饮食限糖减酸，洁白牙齿灿烂微笑”。为了让市民更重视孩子的口腔健康，9月16日，衡阳科尔雅口腔医院举办“小小牙医”科普活动，该院的专家团队们不仅免费为衡阳市金色梯田幼儿园的孩子们做口腔检查，还为其准备了一系列口腔健康的互动科普活动。

3岁娃 20颗乳牙全是龋齿

该院院长胡自立为3岁男孩阳阳做检查时发现，他的20颗乳牙均出现不同程度的龋坏，伴有根尖周炎。经过了解得知，阳阳喜欢吃甜食，每天晚上喝完牛奶后也不愿意刷牙，其家人对小孩龋齿不重视，认为孩子长大就会换牙，之后再注意口腔卫生也没关系，结果导致阳阳的龋齿越发严重。

“这种想法是错误的。当孩子的乳牙出现问题，一定要及时到专科医院进行治疗。”胡自立透露，如果孩子乳牙时龋齿严重，会影响到恒牙的健康发育，恒牙的牙胚就在乳牙根部下面，如果龋齿波及牙根和牙周组织，就会影响恒牙的健康，引发牙齿缺失，恒牙错合畸形、发育异常，面部肿胀，咀嚼功能下降，从而会影响孩子的生长发育，机体的抵抗力也会降低。

据相关数据显示，我国5岁儿童乳牙龋患率为70.9%，这意味着10个孩子中就有7个患有龋齿，儿童龋齿发病率增高且日渐低龄化，很多2—3岁小孩有不同程度的龋齿。胡自立介绍，目前该院每日都会接诊好几位像阳阳这样满口蛀牙的幼儿龋齿患者。他表示，口腔健康应从幼儿抓起，不仅要帮助孩子做好口腔清洁，更要教育孩子从小养成好的口腔卫生习惯。

儿童为什么容易得龋齿？胡自立指出，最主要的原因就是没有做好清洁。由于幼儿乳牙的形态特点，更容易导致食物残渣滞留，如果没有及时进行有效清洁，极易产生牙菌斑，此外，乳牙相对于恒牙而言，矿化程度偏低，抗酸能力弱，加之幼儿较难自觉地维护口腔卫生，如果家长不够重视，牙菌斑、食物碎屑、软垢滞留在牙面上，为细菌的繁殖提供了温床，从而产生“虫牙”。



互动科普活动（资料图）

预防龋齿,做好清洁工作最重要

“牙疼不是病，疼起来要人命。”很多人都经历过牙疼的感觉，龋齿也同样会产生疼痛，此外，还会导致牙龈炎和根尖周炎，进一步对恒牙的萌出顺序、位置和恒牙釉质等产生影响，龋齿还容易导致牙体缺失，影响儿童的咀嚼，对儿童颌面部和儿童的营养摄入都有影响。

胡自立建议，发现小孩长了龋齿，一定要及时带孩子去医院补牙，避免龋齿加重。小孩若有龋齿，在乳牙换恒牙期间最好去医院进行检查和治疗，因为龋齿会造成牙齿缺损，为了保证将来对应的恒牙萌出时有足够的位置，可通过间隙保持器来维持缺失牙位的正常生理间隙，防止邻牙向丧失部位倾斜和对颌牙伸长，保证相对应恒牙的正常萌出。

作为家长，究竟该如何做好儿童的口腔清洁来预防龋齿呢？胡自立提醒，从幼儿开始长出乳牙时，家长就应当为其清洁口腔，2岁以内，可用纱布蘸点水或者刷牙指套擦拭婴幼儿的乳牙。2岁以后，家长可逐步教导和监督

孩子使用正确的方法刷牙，还可配合牙线做好牙齿缝隙的清洁。

值得注意的是，在清洁工具上，胡自立告诉我们，3岁以上的儿童是能够使用专业的儿童含氟牙膏的，过去很多家长对“含氟牙膏”有误解，认为长期使用会氟中毒，其实，牙膏内的氟含量非常少，对人体毫无负面影响，相反，含氟牙膏还能增加牙齿表面的矿化程度，是能够预防龋齿的。儿童牙刷尽量选用刷毛较软、刷头较小的。胡自立特别提出，清洁工作不能仅限于早晚两次刷牙，而应当在每一次食用任何食物以后，都要坚持清洁，如无牙膏，也一定要用清水刷牙。

除了家长与儿童在日常生活中做好口腔清洁工作以外，胡自立提出，3—15岁的儿童可在医院通过涂氟和窝沟封闭来预防龋齿。家长每年都要定期带孩子到医院进行口腔检查，如果发现乳牙龋病，应及时进行治疗。

他介绍，所谓的“窝沟封闭”，就是在牙齿表面上进行操作，在牙齿窝沟处涂抹一层粘结性较强的成分，让其在牙齿表面形成一层保护膜，使窝沟

变成较平整的状态，细菌和酸性物质也就无法进入窝沟对牙齿造成侵袭，从而达到了预防窝沟龋的目的。

胡自立还指出，儿童保护牙齿，还要戒掉这些不良口腔习惯，比如用口呼吸、咬手指、咬嘴唇、吐舌头等。他解释，张口呼吸影响了口腔和鼻腔的正常发育，常造成上前牙前突、下颌后缩、开唇露齿等畸形；咬手指常发生于婴幼儿时期，常常在哺乳时间之外或睡眠时吮吸手指，多数儿童随年龄的增大而渐渐消失，一般不会产生不良作用，然而若持续到3岁以后并加重，则属于口腔的不良习惯，通常会引起上前牙前突、开唇露齿、远中错颌等畸形；长期咬下嘴唇会导致上前牙唇倾、前突，上颌牙列稀疏，前牙形成深覆盖、深覆合，下颌后缩、开唇露齿等畸形。

“当小孩出现这种不良口腔习惯时，家长应加以阻止，年龄小的患者在不良习惯戒除后，畸形也可逐渐调整消失。若一直不能自行克服坏习惯，应当及时前往医院让口腔正畸医生通过矫治器来进行阻断性诊治。”胡自立提醒家长。

健康

衡阳市中心医院 衡阳日报社健康工作室 主办



仁心仁术 济世济民



院本部 地址：衡阳市雁城路12号（雁峰公园斜对面）

华新院区 地址：衡阳市华新开发区光辉街31号（太阳广场旁）

（新华儿童医院中心）

急救电话 8120888

4 岁男孩跌入热水中 身体大面积烫伤

市第一人民医院烧伤外科通过 20 多天的精心治疗，目前患者转危为安，皮肤基本恢复正常

本报讯（朱嘉林）“太感谢你们了！是你们让我儿子死里逃生！”9月18日，在市第一人民医院烧伤外科，四岁男孩奕奕（化名）的父母给该科医护人员送来锦旗，以表感激之情。

据了解，男孩奕奕是衡东人，父母平常忙于工作，大多数时候由奶奶照看。8月20日上午，奶奶在家酿酒，酿酒桶内装满了滚烫的水，奕奕在厨房玩耍时不小心坐进了热水中，胸、腹部和四肢大部分皮肤被烫伤，当即送入衡东当地医院救治，由于烫伤严重便转入衡阳市第一人民医院治疗。

入院检查发现，奕奕出现低血容量性休克，左上臂、胸腹部、臀部、双下肢等部位广泛烫伤，全身烧伤面积达到45%，属于重度烫伤。该科主任李波马上联系输血科，紧急开展抢救工作，通过输血抗休克、抗感染、输入白蛋白等急救措施，保证奕奕平稳度过了两天的休克期。

主管医生何景元表示，男孩既往有

自闭症、癫痫等病史，发育迟缓，营养状况极差，治疗难度远远高于其他烫伤患者。考虑到患儿年幼，抵抗力弱，该科立即组织营养科、药剂科、小儿科进行多学科会诊，针对幼童生理病理特征，制定详细全面的营养救治方案。

何景元介绍，经过削痂、清创两次手术将腐烂皮肤清除，避免了皮肤感染，在医护人员创面换药、补液、抗感染、营养支持等20多天的精心治疗和护理，目前奕奕病情平稳，新生的皮肤已经长了出来，精神、饮食都好转了很多。

主治医师郑力文提醒，若小孩不慎被烫伤，家长要及时用干净的凉水冲洗皮肤降温，减少余温对深层组织的伤害，用剪刀慢慢把孩子的衣服剪开，为了防止感染，可以用一些干净的毛巾将烫伤部位包裹起来，及时将孩子送到医院救治。此外，他提醒广大家长，使用小儿洗澡浴盆中兑水时先放凉水再放热水，避免小儿跌入浴盆中导致烫伤。

幼儿误服磁力珠 肠道破了两个洞

经市中心医院华新普外科手术修补,患者已康复出院

本报讯（朱嘉林 通讯员 唐水平）近日，市中心医院华新普外科收治了一位4岁的腹痛患儿，入院后检查发现腹腔内有金属异物及膈下游离气体、腹腔积液，诊断为消化道穿孔并弥漫性腹膜炎。

据患儿监护人讲述，患儿平时喜好磁力玩具，发病前两天曾先后误服两颗彩色磁力珠。由于磁力珠在胃肠道蠕动下移到不同部位，因其强大的吸力使间隔胃肠壁及横结肠系膜相吸在一起，造成局部组织缺血，继而坏

死穿孔的严重后果。

经手术探查发现胃体近大弯侧、曲式韧带下方8cm处空肠及横结肠系膜各有一0.5cm大小穿孔，在胃穿孔处的胃腔内外各发现一彩色磁力珠。经修补胃肠道穿孔及抗感染、补液治疗，患儿术后顺利康复出院。

专家提醒，家长购买儿童玩具需谨慎，给宝宝挑选安全健康的玩具，同时加强教育引导和日常监管，杜绝意外事故的发生。

爱牙护牙从小做起

衡阳市口腔医院“爱牙日”活动走进幼儿园



专家为幼儿讲解口腔健康知识（资料图）

本报讯（通讯员 琼玉）今年9月20日是全国第32个“爱牙日”，宣传主题是“口腔健康 全身健康”。为了让幼儿从小树立牙齿保健的正确意识，养成良好的爱牙护牙习惯，近日，衡阳市口腔医院联合格林沃顿幼儿园开展爱牙护牙活动，分批对200余名小朋友进行口腔健康知识讲座和

免费口腔检查。

活动中，口腔专家利用播放PPT的方式让幼儿了解牙齿的“小秘密”——换牙、蛀牙等，让幼儿树立爱护牙齿的意识，并向幼儿讲解了牙齿的构造特点，演示了正确的刷牙方法。随后，医生还为小朋友们检查了牙齿龋病、牙列不齐等情况。