

除了高血压病 高钠饮食还会让人变丑变傻

本报记者 冯金灿

我们都知道,吃盐太多会增加得高血压病的风险,但诱发高血压病的真正凶手,不是盐,而是盐里面的钠!其实,饮食中的钠超标是中国居民饮食结构中较为突出的问题。高钠饮食的危害,不仅表现在高血压病上,还包括心脑血管疾病、胃癌、肾病等,甚至还会让人变傻变丑。

高钠饮食成为诱发心脑血管疾病危险因素

统计数据显示,目前,全国高血压病患者约有3亿人。而高血压病是诱发心脑血管疾病主要的危险因素。

其实,不仅仅是心脑血管疾病,如果高血压病长期控制不良,会引起心、脑、肾等器官损伤,还会造成脑中风、心肌梗死、心力衰竭等致命病症。

然而,作为慢性病,高血压病的预防控制并非一朝一夕之功。疾控专家接受记者采访时表示,人的血压水平与食盐的摄入量有直接关系,长期高盐饮食是导致高血压病的重要危险因素。成人每天的盐摄入量不能超过6克≈2400毫克钠,如果想要预防高血压病,钠最好不要超过2000毫克。不过,现状却是,我国居民饮食普遍高盐高钠,尤其是中原地区,每人每日的食盐摄入量约为十几克甚至更多。

具体来说,吃盐过多,就会导致人体内的钠过多,会造成体内水滞留,导致血管内压力升高,阻力增大,造成心脏负荷加重。久而久之,容易引发心脏病肥大、心衰等疾病,增加动脉硬化风险。

不仅仅是高血压病,流行病学调查结果表明,盐摄入量与胃癌风险之间有正相关性。高浓度的钠会使胃黏膜变得稀薄而失去保护功能,甚至使胃壁裸露在强胃酸和各种酸碱性食物的刺激之下,增加胃癌风险。饮食中95%的盐分是由肾脏代谢掉的,盐摄入过多,会加重肾脏负担。

钠离子有“多吃多排”的特点。钠摄入时,人体会通过多排尿的方式来排出钠,以保持体内元素平衡,排尿的同时钙质也会流失一部分,这就增加了骨质疏松等疾病的风险。也就是说,少吃盐等于补钙啊!

高钠饮食会让人变丑变傻

身体浮肿

钠摄入过多,容易使人体浮肿。相信很多人有过这样的经历,一顿“大餐”吃下来,第二天人就“肿”了。具体来说,吃盐过多,人体会感觉到渴,于是会多喝水,这些水分子会很快进入血液,被血液里的盐牢牢吸引,使血管膨胀,血压升高。这时,人也会看起来有点“肿”。

损伤消化道黏膜

吃盐过多,消化道黏膜细胞会因缺水而受损。肠道对盐中的钠离子几乎是百分之百吸收,等到盐进入血液后,会导致血液渗透压升高,全身组织中的水分子就会向血液方向移动。打个比方,人们吃太多盐就是把自己做成腌萝卜,只不过这种腌制是从体内开始的。

肤质变差

人吃盐过多会降低体内代谢水平,影响废物有效排出,面颊可能会长雀斑。同时,吃盐过多还会增加肾脏的负担,从而影响蛋白质的吸收,而头发里的主要成分是角蛋白,蛋白质缺乏,头发自然就枯黄了。

钙流失

吃盐过多会增加尿液中钙元素的排出量,对于膳食钙摄入不足或具有骨质疏松症状的中老年人来说,更是雪上加霜。

心脑血管粥样硬化

高钠饮食导致的高血压病还可能造成心脑血管粥样硬化,引起脑部供血不足,甚至中风,从而引起大脑认知水平的下降。也就是说,会让人变傻。

专家提醒大家,为了健康和美丽,应当想办法控制一日三餐中的总盐量,天气干燥时更要重视这点。目前,我国居民平均盐摄入量高于世界卫生组织推荐值,减盐任重道远。那么,除了不要追求重口味食物,还有什么方法呢?

少吃加盐制作的主食。在生活中,各种带咸味的饼,加盐和碱制作的面条,加盐发酵的面包等都有很高的含盐量。如果实在要吃拉面之类的快餐,汤就别喝,额外喝茶或白水。

少吃加工肉制品。咸肉、火腿、培根等加工肉制品中含盐量

非常高。如果一定要吃,建议偶尔吃,而且一定要配合不加盐或少盐的食物吃。

做凉拌菜时多放醋,加少量糖和鸡精。这样可以增加一点鲜味,就不用放盐了。如果加盐的话,至少要做到凉拌菜上桌前再加。此外,鸡精、豆豉、蚝油、

咸味酱之类的调料也要少放,因为它们也含有不少的钠。

吃饭慢一点。人在狼吞虎咽时,舌头和食物接触不充分,会首先感知到浓烈的味道,而很难体会食物原味,不知不觉中吃得更多,进食更多盐。

隔天吃顿无盐餐。比如,早

餐或晚餐完全不吃咸味食物。其实很容易做到,比如早餐以谷物片为主食,配一大杯豆浆或牛奶、酸奶,加些葡萄干、杏干等水果干调味,再吃些小番茄和水果就行了。也可以把谷物片换成燕麦粥,加水果干或原味烤芝麻来增味。

高钾饮食可降血压保护血管

你以为少放盐、少吃咸就可以减少钠的摄入量了吗?其实,有很多食物,看似不咸却可能隐藏着惊人的钠含量,比如:锅巴、蜜饯、方便面等,不知不觉就摄入了太多的钠,你可能还不知道呢!

喜欢吃零食的朋友,那就养成查看“营养成分表”的好习惯吧!钠含量>30%NRV(营养素参考值)的食物尽量少购少吃。

专家推荐每人每天摄入食盐不超过6克,可实际上,大部分人没有办法做到,在口味重、吃盐多的地区,特别已经有高血压病的患者,推荐高钾饮食。因为钾的作用主要就是能够促进钠的排出;另外,通过钾可以软化血管,从而降低血压。

那么,我们到底需要多少钾呢?对一般人群而言,每天摄入的钾为2克左右,而一千克食盐

中仅含有0.08克,吃食盐显然是不能补充钾了。因此,我们就需要通过在其他食物中尽量摄入钾元素。“大部分食物中都含有钾,但蔬菜和水果是最好的来源。”疾控专家认为,色彩鲜艳的水果,比如:香蕉、橙子、橘子、柿子等富含钾元素;另外,深色绿色蔬菜也富含钾元素,比如:西兰花、菠菜、芹菜、苋菜等。通常,我们一天要摄入1斤(1斤=

500克)左右的新鲜蔬果,才能满足我们对钾的需求。

当然,并不是所有的人都适合高钾饮食,疾控专家认为,像尿毒症患者就对钾有禁忌,因为肾脏排不出过多的钾,当体内滞留的钾超过6.5克时,可能会引起心跳骤停。另外,肾功能受损,正在使用血管紧张素转换酶抑制剂或安体舒通的患者都不宜补充太多的钾元素。

“世界肝炎日” 我们在行动

焦作市



本报讯(记者王正勤 通讯员吉艳美 周丽丽)今年的7月28日是第9个“世界肝炎日”,今年的宣传主题是“积极预防,主动检测,规范治疗,全面遏制肝炎危害”,旨在号召全社会共同关注病毒性肝炎预防控制工作,通过检测了解自身健康状况,引导群众积极主动接种疫苗,并接受规范的抗病毒治疗,全面遏制病毒性肝炎的危害。

当天上午9时,焦作市站区疾病预防控制中心联合

王封社区卫生服务中心在站区人民医院门前举办“世界肝炎日”现场宣传咨询活动。在活动现场,工作人员通过设立咨询台、悬挂宣传横幅、制作展板、发放宣传资料等方式,向过往群众讲解肝炎的类型、传播途径和预防措施,以及如何检测和规范治疗等方面的知识(如图)。同时,工作人员还大力宣传接种乙肝疫苗是预防乙肝较为安全有效的措施,希望广大群众能够提高对乙肝疫苗接种重要性的认识。

邓州市

本报讯(记者乔晓娜 通讯员孙君权 张国定)7月28日,邓州市疾病预防控制中心在单位门口举办了“世界肝炎日”主题宣传活动。

在活动现场,工作人员通过悬挂横幅、摆放展板、发放宣传资料、设立咨询台等方式向过往市民讲解肝炎预防控制知识,进一步增强群众对病毒性肝炎的预防意识,积极引导社会群体参与预防控制肝炎的行

动当中。据了解,本次活动持续近2小时,接受群众咨询200余人次,发放各类宣传材料400余份,受到了广泛好评。

邓州市疾病预防控制中心有关领导强调,各部门要结合《健康中国2030》规划纲要,落实健康中国行动,立足于现实,采用多种方式,广泛宣传肝炎可防可治的信息,让群众能够早发现、早诊断、早治疗。

淅川县

本报讯(记者乔晓娜 通讯员邹强)7月28日,淅川县疾病预防控制中心联合龙城、南圣社区卫生服务中心,在县城中心文化广场开展“世界肝炎日”主题宣传活动。

在活动现场,工作人员摆放展板10余块、悬挂横幅3条,发放宣传单和宣传折页共计2000余份、免费咨询检测乙肝抗原抗体300余人,为广大群众普及了预防甲肝、乙肝、丙肝知识,收到良好效果。

舞阳县开展 乡村环境卫生监测工作

本报讯(记者王明杰 通讯员黄国华)近日,舞阳县卫生健康委员会按照河南省卫生健康委员会《关于做好2019年全省饮水和环境卫生健康工作的通知》要求,开展了农村地区环境卫生监测工作。

据了解,本次监测工作,舞阳县组织工作人员主要针对全县农村地区存在的环境卫生问题,重点监测了农户环境卫生

习惯和农田土壤重金属、寄生虫污染情况等项目,科学评价了农村环境卫生状况,为全面落实党的十九大作出的“乡村振兴战略”部署,扎实推进美丽乡村村建设,提供技术支持。

目前,舞阳县已完成马村乡4个行政村24户的人口调查,采集农田土壤样品4份,下一步将对全县各个乡镇开展全面监测工作。

本报讯 7月31日下午,郑州市疾病预防控制中心在中心多功能厅举办“党的创新理论宣讲进基层”学习活动。郑州市疾病预防控制中心副主任葛国印作宣讲报告,90余名党员干部参加宣讲会,会议由中心副主任刘立庭主持。

在报告会上,葛国印作了《不忘初心、牢记使命——努力争做合格共产党员》宣讲报告,围绕中国共产党的三大历史贡献、如何理解和坚持“不忘初心、牢记使命”、如何做一名新时代合格的共产党员3个方面进行了详细讲述。报告深入浅出、引经据典,既有理论高度,又有生动的实例,内容丰富,分析透彻,进一步加深了党员干部对中国共产党历史背景的认识和理解,警醒广大党员干部明确目标,不忘历史,勇往直前,“不忘初心、牢记使命”!

在宣讲会上,党员干部听得仔细、记得认真,纷纷表示受益匪浅,将与即将开展的“不忘初心、牢记使命”主题教育活动紧密结合起来,与完成好本职工作结合起来,真正做到把共产党员的优良传统和作风运用到实际工作中,使学习成果真正转化为推动全市疾控事业发展的动力,以更加优异的成绩迎接新中国成立70周年。

(李倩倩)

郑州市疾控中心开展 党的创新理论宣讲进基层活动



协办: 郑州市疾病预防控制中心

■ 简讯

商丘市梁园区强化国家慢性病综合防控示范区创建 近日,商丘市梁园区卫生健康委员会召开国家级慢性病综合防控示范区建设工作推进会。梁园区委宣传部、发改委、疾病预防控制中心等单位负责人参加了会议。会议首先就如何开展国家级慢性病综合防控示范区建设工作进行了相关部署。随后,梁园区卫生健康委员会副主任李晓峰强调,各单位要统一思想,提高认识,高度重视国家级慢性病综合防控示范区的创建工作;抓住重点,明确目标,确保顺利通过国家评审验收;加强沟通,全面统筹协调,圆满完成创建工作;总结创建省级慢性病综合防控示范区的工作经验,寻找差距,让为什么创建、怎么创建等问题深入每一个参与者的中心。最后,梁园区疾病预防控制中心副主任杨宝华对参会人员进行了相关业务培训。

(赵忠民 陶政文)

新县开展水源地水质检测工作 为了巩固脱贫攻坚战成果,保障农村饮水卫生安全,日前,新县疾病预防控制中心对全县2019年农村饮水安全巩固提升工程项目的74处水源地及群众反映有水质问题的6处水源地开展水质检测工作。据介绍,为了确保此次水质检测工作按时完成,新县疾病预防控制中心联合县水利局成立采样工作组,制定了科学采样计划;同时,在现场采样过程中加强质量控制,确保待检样品在规定的时间内移交实验室,保证检验结果的可靠性、真实性,从而为水利部门在水源地选择上提供科学依据和技术支持,最终,确保广大群众能够饮用上安全水、放心水。

(王明杰 吴向东)



工作人员正在询问有关健康素养方面的情况

邓天芝 尚建伟/摄

平舆县开展居民健康素养调查工作

本报讯(记者丁宏伟 通讯员邓天芝 尚建伟)为了全面掌握全县居民健康素养状况,平舆县卫生健康委员会根据上级业务主管部门要求,于7月中旬启动了2019年全县居民健康素养调查工作。

本次调查,工作人员按照市卫生健康委员会监测工

作方案和抽样方法,随机抽取平舆县玉皇庙乡、双庙乡、万金店镇等6个乡镇及唐庄村、学佃村、南宋村等12个村共480户居民进行问卷调查,重点了解15~69周岁常住居民的健康素养水平,主要包括:基本健康知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能3个方面。现场调

查完成后,工作人员对所有原始调查问卷进行质量控制和审核,并录入数据库,统计分析监测结果,为开展健康教育与健康促进工作提供依据。

据了解,此次调查工作将持续到8月中旬。为了确保此项工作扎实有效开展,平舆县卫生健康委员会成立了

健康素养监测工作领导小组,选派县疾病预防控制中心的36名业务骨干组成6个调查组;同时,召开专题会议进行部署,邀请上级专家按照监测方案和操作手册对调查人员进行业务培训,并建立督导机制,对监测调查工作进行全程督导检查。