

近期,杭州知名烤鱼店
用工业盐制作食品
引发人们关注

工业盐中毒
严重可致死

相关链接

1、结构区别:食用盐是较纯净的氯化钠;工业用盐中除含有氯化钠之外,还有亚硝酸钠等。
2、性质区别:食用盐性质较稳定,水溶液呈中性;工业用盐中含有的亚硝酸钠在干燥条件下较为稳定,但能缓慢吸收氧而氧化成硝酸钠,水溶液呈碱性。
3、外观区别:食用盐含碘,质白,呈细沙状,水分极少,用手揉捏时不会有凝结感,特殊情况下也可能显黄色或淡蓝色;工业用盐不含碘,色泽灰暗,外形多为颗粒状,水分含量大,亚硝酸钠也可能微显淡黄色。
4、味道区别:食用盐咸味较重;亚硝酸钠略有咸味,食用时靠味觉难以分辨。

工业盐和食用盐如何区别?

(马辑)

媒体报道:近日杭州一家“万州烤鱼店”用工业用盐制作小龙虾、卤鸭头、烤鱼等食品。厨师称,这是他们店烤鱼味道独特的“秘方”。警方在该店搜出尚未使用的工业用盐30公斤。

海南边防总队医院急诊科主任邓兰云接受本报记者采访时表示,食用工业盐对人体的危害多是一个慢性的过程,含亚硝酸盐的工业盐,过量食用将导致食用者中毒或死亡。

工业用盐含有大量致癌物亚硝酸盐

据了解,盐按用途可以分为食用盐、工业用盐和其他用盐。人们在日常生活中所使用的食用盐是从海水、地下岩(矿)盐沉淀物、天然卤(咸)水中获得的以氯化钠为主要成分的经过加工而成的盐,它的主要成分是氯化钠,分别称为海盐、池盐、井盐和岩盐。

食盐是维持人类生命的必需品,其主要成分是氯化钠,并含有碘等人体所需的元素。工业盐其主要成分虽然也是氯化钠,但会不同程度地含有一些杂质且重金属超标。邓兰云介绍,这些杂质会对人体产生危害,特别是对孕妇和儿童危害非常大。同时,工业盐如果不含碘,长期食用会引起碘缺乏症。甲状腺肿大(俗称大脖子病)是碘缺乏症的一个典型表现。

工业生产中使用的工业用盐含义很广,有时指纯净的亚硝酸钠,有时指含有亚硝酸钠的氯化钠。工业用盐除含有大量的致癌物亚硝酸盐外,还有可

能含有铅、砷等有害物质,误用工业用盐极易引发食物中毒。

我国《食品添加剂使用卫生标准》规定,亚硝酸钠在肉食中最大使用量是0.15克/千克,其残留量在肉制品中不得超过0.03克/千克;在肉制品罐头中不得超过0.05克/千克。

3克工业盐可致人于死地

邓兰云称,亚硝酸盐是强氧化剂,进入血液后与血红蛋白结合,使氧合血红蛋白变为高铁血红蛋白,从而失去携氧能力,导致组织缺氧,使人体出现青紫而中毒。

另外,亚硝酸盐对周围血管有扩张作用。当人体摄入0.3~0.5克亚硝酸盐,即可引起急性中毒,3克即可置人于死地。过量食入亚硝酸盐中毒后发病迅速,一般潜伏期为1~3小时,造成的后果是麻痹血管运动中枢、呼吸中枢及周围血管,形成高铁血红蛋白。急性中毒表现为全身无力、头痛、头晕、恶心、呕吐、腹泻、胸部紧迫感、呼吸困难,检查见皮肤黏膜明显紫绀;严重情况下,血压下降,导致昏迷,甚至死亡。

邓兰云建议,一旦出现亚硝酸盐中毒,在急救车到来之前,让中毒者饮用牛奶或蛋清,可以起到缓解作用。日常

生活中,人们购买食用盐时应选择正规商家购买,注意食用盐的感官质量及包装标识,要选择外观质白呈细沙状的食盐,标志清晰完整记录成分、含量、厂名、厂址等信息,同时要索取购货凭证。

另外,提高对有毒物质的防范意识,严禁将工业用盐代替食用盐使用,严禁将二者混放。包装或存放亚硝酸盐的容器应有醒目标志。此外,要注意不吃腐烂变质蔬菜或变质的腌菜。不喝苦井水,不用苦井水煮饭、和面。

牙齿缺失后,怎么办?

笑,是一个人平时最直接的心情暴露,医学研究发现,长寿的人几乎都有一个共同的特点,那就是爱笑。但是如今的城市中人们的竞争和压力越来越大,渐渐忽视了健康和快乐。尤其是一些患有口腔疾病的人,常常因为工作繁忙而很少去看牙医,很多时候口腔不适也是忍一忍就过去,从而导致口腔疾病越来越严重,甚至出现牙齿脱落,还易引起消化不良,从而引起胃病,还可能诱发记忆力减退、糖尿病、呼吸道疾病和心血管疾病。

牙齿缺失一直是老年人普遍存在的问题。不少老年人缺失了几颗牙后并不重视,认为“老掉牙”是正常的生理现象。对此,海南拜尔口腔医院种植专家徐连来教授表示,这种想法是错误的。缺牙不但有咀嚼功能、影响美观、导致吐字不清,更会对老年人的身心健康造成负面影响。所以,老年人牙齿缺失后一定要及时修复,以提高生活质量。

种植牙是一种受人欢迎的缺牙修复方式,通过医疗方式,将与人体骨质兼容性高的纯钛金属经过精密的设计,制造成类似牙根的圆柱体或其他形状,以外科小手术的方式植入缺牙区的牙槽骨内,当人工牙根与牙槽骨密合后,再在人工牙根上制作烤瓷牙冠。因不具破坏性,完成后宛如真牙,被誉为人类的第三副牙齿。

海南拜尔口腔医院专家提醒,牙齿缺失患者进行牙齿缺失修复时,应选择专业正规的口腔医院,听从专业口腔医师的建议,进行植牙手术前的妥善治疗。如患有牙周病或牙槽骨条件不足,皆会影响植牙手术的成功率,所以在修复缺牙以前,要接受完整的术前治疗。

徐连来 教授
海南拜尔口腔医院首席种植专家、ADA(美国牙科学会)会员、美国UCLA中国区临床指导、北京种植牙学会理事

牙齿健康咨询热线:0898-36351111

高血压患者 如何控压?

日常饮食,多吃优质蛋白、蔬菜和水果,少盐、少脂肪

物,如豆制品、奶类、瘦肉、鱼、蛋等,对血压的控制是有益的。

其次,多钾和钙。钾直接扩张血管,使尿钠排出增加;钙摄入量高可以降低高盐膳食对血压的作用。富含钾的食物:新鲜的蔬菜、水果、豆类、菌类、薯类、瘦肉;富含钙的食物:牛奶、虾皮、海带、黄豆、香菇。

再次,多吃蔬菜和水果。蔬果中富含丰富的膳食纤维、维生素、矿物质、植物化学物质等,对血压控制非常有帮助。

“二少”首先是少盐。少盐是高血压患者最直接、最有效的控制方法。日常生活中,要少吃腌制食品、少吃火腿和腊肉,尽量不吃剩菜和不新鲜的蔬菜,选择低钠盐。

其次要少脂肪。平时不仅要控油(每天25~30克),还要控制一些肥肉、黄油、奶酪里的饱和脂肪酸的摄入量。

多运动,保持平衡心理

运动对高血压的重要性:有句话说:“年轻时,用健康换取金钱,年老时,用运动换取健康。”

陈漠水表示,日常生活中,要保持持续运动的好习惯。有氧运动同减肥一样可以降低血压,如散步、慢跑、太极拳、骑自行车和游泳都是有氧运动。

另外,陈漠水表示,高血压患者平时要避免情绪激动及过度紧张、焦虑,遇事要冷静、沉着。有较大的精神压力时应设法释放,要及时向朋友、亲人倾诉。

链接

1、定期测量血压,1~2周应至少测量一次。
2、治疗高血压应坚持“三心”,即信心、决心、恒心,只有这样做才能防止或推迟机体重要脏器受到损害。
3、定时服用降压药,自己不随意减量或停药,可在医生指导下加予调整,防止血压反跳。
4、除了服用适当的药物外,还要注意劳逸结合、注意饮食、适当运动、保持情绪稳定、睡眠充足。

高血压患者如何进行自我管理?

制图:石梁均

揭开五色蔬果的营养秘密

不同颜色的蔬果有不同的营养价值。例如,大多数红色蔬果中包含的番茄红素,能促进心血管和前列腺健康,帮助抗辐射、保护细胞;绿色的蔬果富含叶黄素、叶绿素和多酚等植物营养素,对肝、肺和视网膜的健康有促进作用等。

1、如果你视力不好,可多吃绿色食物,能有效缓解症状。

菠菜、青椒、西兰花、青瓜、猕猴桃、青豆等绿色食物。绿色食物含有的纤维素能清理肠胃,防止便秘;而其富含的叶黄素能维护视网膜健康。

2、如果你体质较弱,经常受感冒、发烧的困扰,可多摄入红色食物。

西红柿、西瓜、山楂、草莓、红枣等。红色食物富含番茄红素,研究表明,番茄红素可保护细胞膜,减少自由基的侵害,具有一定的延缓衰老作用。红色食物通常有助于血液循环,减轻疲劳。

3、如果你的胃肠功能紊乱,容易出现皮肤问题,可以试试橙黄色食物。

橙黄色食物的代表如柑橘、菠萝、芒果、南瓜、玉米、黄豆等,大多含有β-胡萝卜素,这是一种强效的抗氧化物质,可以减少空气污染对人体造成的伤害,还具有抗衰老功效。

4、如果你患有高血压、心脏病等慢性疾病,别忘了吃白色食物。

白菜、白萝卜、梨、百合、山药等,这些食物都属于白色食物。它们有助于安定情绪,对于高血压、心脏病患者益处多多。而且白色食物对人的食欲有一定的控制作用,对减肥者同样也有很大的帮助。

5、如果你的身体有动脉硬化、冠心病等迹象,可以多吃紫黑色食物。

紫黑色食物是颜色呈黑色、紫色或深褐色的食物。比如紫葡萄、蓝莓、茄子、黑豆、桑葚、黑芝麻、黑木耳等。紫黑色食物一是来自天然,所含有害成分较少,二是营养成分齐全。

(三玖)

海南省农垦总医院健康分诊台

脑电监测成功切除癫痫病灶
11岁女学生康复重返校园

今年8月,省农垦总医院神经外科专家,利用术中神经电生理监测技术成功定位及切除颅内癫痫病灶,帮助一名11岁的女性患者康复出院。

据了解,这名女患者幼年时期罹患“病毒性脑炎”,具有“癫痫”发作为“精神分裂症”等并发症,严重影响患者正常生活,多年来曾辗转于省内多家医院治疗,并长期服用抗癫痫药物,但均未得到有效控制。患者入住省农垦总医院神经外科后,确诊为症状性部分性癫痫(难治性)。但是,患者癫痫发作症状靠药物治疗已无法控制,迫切需要手术治疗。

此次手术前,专家认为,这名女患者长期服用抗癫痫药物,治疗效果欠佳,有手术指征,同意神经外科手术方案。在充分术前沟通,取得患者家属理解及同意后,行开颅癫痫病灶切除术。术中,采取皮层脑电图监测指导下,寻找确认导致癫痫发作的病灶范围,予以切除。术后患者情绪稳定,癫痫发作症状消失,9月1日康复出院,重返校园。

近年来,该院神经外科利用显微技术,为多例神经瘤患者解除了痛苦并逐渐恢复了正常生活。

一名58岁男患者右侧耳鸣伴面部麻木1年余,到省农垦总医院住院诊疗。该院黄业和主任接诊检查发现患者发病后出现一侧耳鸣、听力下降,时有眩晕,被诊断为听神经瘤,经充分术前检查后行右侧乙状窦后入路CPA区肿瘤切除术,术中全部切除肿瘤,同时完好保留面听神经功能,术后均未出现面瘫及小脑共济失调等表现。

近几年来,省农垦总医院神经外科采取显微技术切除了数十例桥小脑角区肿瘤。肿瘤完全切除后,患者面、听神经功能完整,皮下积液、术腔血肿等并发症的几率大大减小,取得良好疗效。

省农垦总医院神经外科团队。(图片由医院提供)

疾病预防控制与健康

海口市疾病预防控制中心 特约专栏

积极参与创卫工作
海口市疾控中心开展健康教育系列活动

近期,海口市创卫工作全面展开,海口市疾控中心积极参与创卫工作,开展了一系列健康教育工作。

1、开展“2015年全民健康生活方式日”主题宣传活动

2015年9月1日是全国第九个“全民健康生活方式日”。为进一步提高全民健康意识,倡导和传播健康生活方式理念,有效预防和控制心脑血管疾病、糖尿病、肥胖、肿瘤等主要慢性病的危害及其危险因素,海口市疾控中心与海口市龙华区疾控中心在大同路市人民公园路联合开展“2015年全民健康生活方式日”主题宣传活动。

在活动现场,市、区疾控中心通过悬挂横幅、摆放宣传展板,设置宣传咨询台,免费为市民测量血压,发放《海口市居民健康知识手册》等宣传册和控油壶、腰围尺子等健康工具的形式,向市民宣传合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等健康生活方式的核心信息,倡导居民能从自身做起,摒弃不良习惯。

2、举办健康教育业务培训班

9月8日,为促进海口市创建国家卫生城市健康教育工作,海口市疾控中心与龙华区卫生局、秀英区卫生局、美兰区卫生局、健教所联合举办了一系列健康教育培训班。参加培训人员主要来自海口

口市各区属机关单位、街道办事处、社区居委会,以及辖区内企事业单位的健康教育专(兼)职人员或健康教育联络员。培训的内容主要是宣传贯彻创建国家卫生城市的目的意义、机关和企事业单位、街道办事处、社区居委会等单位开展健康教育和控烟工作内容。

3、海南省及海口市两级疾控中心联合指导海口市琼山区红旗中心卫生院开展健康素养监测项目工作

9月10日,海南省疾控中心健康教

育所专家在海口市疾病控制中心和琼山区疾控中心工作人员陪同下,前往红旗中心卫生院,指导该院相关工作人员开展2015年海口市健康素养监测项目工作。经国家、省级抽样结果,海口市琼山区和龙华区被定为海口市2015年健康素养监测项目监测点。今年海口市健康素养监测人数为480人。通过开展健康素养监测项目工作,可以了解海口市居民的健康素养水平。

海口市疾控中心举行“2015年全民健康生活方式日”主题宣传活动。