

调查显示，58.2%的居民食盐量偏高

## 控制高“盐”值 警惕隐形盐



## 盐多必失 盐需有度

说起控盐，很多人都认为这是高血压患者的任务，跟自己关系不大。但是，一项涉及全国75个大中城市的调查显示，《中国居民膳食指南(2016)》推荐每人每天食盐摄入量不超过6克，58.2%的居民食盐量偏高。

盐乃“百味之长”，但摄入过高盐量容易导致血压升高、冠心病、骨质疏松、肥胖等疾病。控盐的正确打开方式是什么？海南日报记者近日就此采访了海南省人民医院保健中心副主任、教授曾敏。

“要想身体好，饭菜少点咸。”曾敏表示，如果按照世界卫生组织推荐的标准，全球超过99%的成人钠摄入量都是超标的。在全球心血管疾病死亡人群中，每年有165万人可归因于食盐摄入过多。

“不过，日常生活中，控盐限盐

也要有度，低盐不等于无盐，否则也会给身体带来伤害。”曾敏提醒，食盐不仅是生活中不可或缺的调味品，也是一种人体必需的营养物质，要从膳食中获取。长期不吃盐或者过度少盐，会导致身体酸碱失衡、电解质紊乱、人体严重缺钠缺氯，进而造成严重的低钠血症和低氯血症。

“有些人追求低盐的健康生活。但是，摄取盐分过少，反而出现了全身无力、全身肌肉萎缩、心慌、胸闷、气短等症状。俗话说，‘盐吃不够，就没力气’，这是有道理的。”曾敏说，日常生活中，控盐限盐与吃盐补盐并不矛盾，关键在于适度摄取。

## 小心包装食品中的“钠”

吃盐要适度，那么吃多少才合适呢？曾敏说，按照《中国居民膳食指南(2016)》的推荐，成人每人每天的盐摄入量在6克以下。“高血压或糖尿病患者应征求专业医生的建议。”

“6克盐，相当于一个普通啤酒瓶盖(装满抹平)容量的盐，这样的量就可以满足健康成年人对钠的需求。”曾敏表示，在人们的日常饮食中，钠的主要来源就是调味品，如盐、味精、酱油、酱等。随着公众健康意识的提升，很多人都会避开过咸的腌制品和含钠调味品，却忽略了一些食品中的隐形盐。

“只要吃了含钠食物，不管是什

么钠，都和吃了盐(氯化钠)是一样的。”曾敏表示，要想真正控盐，不仅要管好厨房里的盐，更要管住购物车里的含钠食品。购买包装食品时，一定要仔细阅读食品营养成分标签，尽量选择添加剂少的食品。

“如今，高血压不再是老年人的‘专利’，开始呈现年轻化趋势，临床中甚至能见到儿童高血压患者。因此，控盐一定要从娃娃抓起。儿童在成长过程中的饮食如果含盐量高，成人后更容易表现出对盐的偏好。”曾敏提醒。

## H·相关链接

## 7个控盐小妙招

海南省人民医院保健中心副主任、教授曾敏认为，人们对盐的喜爱是后天逐渐养成的。逐步减少盐的用量，可减少味觉上对盐的依赖。想控盐的人，不妨试试以下7个小妙招。

1. 改变烹饪方法，减少用盐量，少用含盐高的调料。例如，使用胡椒、大料、花椒、咖喱、辣椒、蘑菇、陈皮等调料。

2. 尽量少吃或不吃含盐多的食品。减少咸肉、腊肉、咸鱼、咸菜和罐头等传统腌制品的食用量。

3. 烹调用盐时，最好使用有计量单位的容器，如盐勺，做到心中有数。

4. 饭前饭后不要喝太多汤。喝汤时，许多人会摄入大量盐分。

5. 食用包装食品时，要注意查看食品营养成分标签，了解含盐量。

6. 在外就餐时，告知服务员尽量少加盐，不要口味太重。

7. 多食用新鲜蔬菜。

(徐晗溪)

## H·热点

■ 本报记者 徐晗溪  
通讯员 冯琼

说起控盐，很多人都认为这是高血压患者的任务，跟自己关系不大。但是，一项涉及全国75个大中城市的调查显示，《中国居民膳食指南(2016)》推荐每人每天食盐摄入量不超过6克，58.2%的居民食盐量偏高。

盐乃“百味之长”，但摄入过高盐量容易导致血压升高、冠心病、骨质疏松、肥胖等疾病。控盐的正确打开方式是什么？海南日报记者近日就此采访了海南省人民医院保健中心副主任、教授曾敏。

“要想身体好，饭菜少点咸。”曾敏表示，如果按照世界卫生组织推荐的标准，全球超过99%的成人钠摄入量都是超标的。在全球心血管疾病死亡人群中，每年有165万人可归因于食盐摄入过多。

“不过，日常生活中，控盐限盐

## H·资讯

全国首批儿童血液病定点医院和恶性肿瘤诊疗协作组名单公布  
我省6家医院入选

本报讯(记者马珂)近日，国家卫生健康委发布通知，公布了各省级卫生健康行政部门确定的第一批全国儿童血液病定点医院和儿童恶性肿瘤(实体肿瘤)诊疗协作组名单，海南省儿童医院、海南省人民医院、解放军总医院海南医院等我省6家医院入选，这些医院将进一步提升我省儿童恶性肿瘤的规范化诊疗水平。

根据《通知》，各省(自治区、直辖市)卫生健康行政部门将组建专家组、完善医疗质量控制管理制度，加强对定点医院、诊疗协作组的质量控制、评价与管理；建立动态调整机制，确保定点医院、诊疗协作组能力水平满足诊疗需求；加大宣传力度，提高群众知晓率，组织引导群众到符合条件的定点医院就诊。

《通知》还要求，各省(自治区、直辖市)卫生健康行政部门要指导、督促各定点医院、诊疗协作组根据国家卫健委印发的有关诊疗规范等制订本辖区内相关病种临床路径和诊疗流程，加大培训力度，及时通过信息系统登记病例信息，加强全程跟踪管理，保障医疗质量安全。诊疗协作组要明确组内牵头单位和成员单位职责，完善协作制度流程，为恶性肿瘤(实体肿瘤)患儿提供全周期、连续性诊疗服务。各定点医院、诊疗协作组还要积极推进优化费用结算流程，配合医保经办部门，落实有关医疗保障政策。要落实药品供应保障有关要求，配备必备药品、耗材等，保证正常诊疗需求。

## 我省6家入选医院名单

全国儿童血液病定点医院  
海南省人民医院 解放军总医院海南医院  
儿童实体肿瘤诊疗协作组名单  
协作组一  
牵头单位：海南省儿童医院  
成员单位：海南省人民医院 海南省肿瘤医院  
协作组二  
牵头单位：解放军总医院海南医院  
成员单位：三亚中心医院 三亚市人民医院

## H·海南省眼科医院特约科普

## 别错过新生儿眼疾治疗最佳时期

本期科普专家：  
冼光，海南省眼科医院眼底病  
专科主任医师

近日，一名早产儿在海南省眼科医院就诊，接诊医生查看患儿病情后立刻拿起电话通知手术室：“30分钟后进行注药。”经检查，该患儿被确诊为视网膜病变Ⅱ区3期。

早产儿视网膜病变是重要的儿童致盲性疾病

早产儿视网膜病变是发生在低体重早产儿的视网膜血管异常增生性疾病，是我国重要的儿童致盲性疾病，常见于孩子出生后的3—6周，绝大多数患儿是胎龄少于34周、体重不足2000g的早产儿。

早产儿因视力发育受阻易发生视网膜病变

视网膜血管在胚胎16周的时候才开始发育，40周发育成熟。正常分娩的新生儿，一般在38周出生，此时孩子眼睛内各种结构已基本发育成熟。孩子早产时，视网膜的血管通常还没有完全生成。那些没有血管供应氧气和养分的视网膜缺血缺氧，会开始产生一些物质诱导一种异常的新生血管出现并肆意生长，这些异常的血管如果没有及时发现并得到有效治

疗，会渗漏出血导致宝宝视力下降和视力发育受阻。此外，还可能收缩牵拉使宝宝娇嫩的视网膜与外层眼球壁分离(视网膜脱离)，最终可能导致宝宝全视网膜脱离，甚至双目失明。

筛查至关重要，家长不可轻视

早产儿除了严格限制用氧外，及时进行视网膜病变筛查尤为重要。早产儿视网膜病变治疗的窗口期通常只有短短两周，因此要及时对高危患儿尤其是早产、低出生体重的患儿进行视网膜病变筛查，早发现早治疗，获得治疗的最佳时机，从而避免失明。一旦错过，病变可能在1—2周内发展成晚期，即便进行后期手术治疗也无法取得明显效果。

一般来说，新生儿眼睛一出生就有感光功能，2个月时可以协调注视物体，眼球可随物体在水平方向移动90度；3个月时可以达到手眼协调，会用手去抓跌落的物体，并开始辨认亲人和熟悉的物品；6个月时能分辨熟人和陌生人；1周岁时可以注视3米远的物体，能区别物体形状。

新生儿出生后，父母要注意观察孩子生长发育期间的视力变化，如在相应阶段达不到上述视力标准应引起警惕，要尽早带孩子去医院检查。

■ 本报记者 马珂

8月30日，海南省妇女儿童医学中心新生儿外科成功为一名出生3天、体重仅2.45公斤的新生儿完成手术，这是我省儿科首例胸腔镜下右侧膈肌补片修补术。手术过程顺利，目前患儿情况稳定，正在医院进行术后监护。

8月28日，海南省妇女儿童医学中心120转运团队接到一个紧急任务，一名出生仅8小时的新生儿被明确诊断为右侧先天性膈疝，需要紧急救治。该院转运团队当晚将患儿顺利转入医院。

## 省妇女儿童医学中心完成

## 省内儿科首例胸腔镜下右侧膈肌补片修补术

## 我省新生儿外科手术获突破

入院后，患儿病情危急，右肺已被腹腔脏器压缩完全，左肺因纵膈移位受压明显，呼吸衰竭，需高频震荡通气才能维持。同时，患儿还存在代谢性酸中毒、肺动脉高压、动脉导管未闭等并发症。据海南省妇女儿童医学中心新生儿外科主任王海阳介绍，先天性膈疝的发生率在1/2600—1/5000之间，左侧膈疝占80%，发生在右侧的概率约15%。患儿术前的影像学检查显示，其肠管、肝脏、胆囊、肾脏等重要脏器很有可能已疝入胸腔，手术风险高、预后差。

王海阳带领医院新生儿外科

团队对患儿病情进行了反复讨论。经过术前积极治疗，患儿情况有所改善，达到手术条件。据介绍，术中发现患儿右侧膈肌缺损很大，全部小肠、部分结肠、肝脏、胆囊、肾脏等已全部疝入右侧胸腔，无法行自身膈肌修补术，只能使用人工补片修补。历经2小时40分钟，手术顺利结束，患儿进入新生儿重症监护室进行术后监护和治疗，目前情况稳定。这例全省儿科首例胸腔镜下右侧膈肌补片修补术开辟了我省新生儿外科手术的新领域。“能够完成如此高难度的手术，是医院多学科协作的结果。”王海阳说。

新学期来临  
专家提醒秋季儿童  
需预防四类传染病

当前正值中小学开学季，新学期孩子作息时间调整、学习任务增加，加上秋季温差变大，集体生活中人与人的接触密切，常常容易发生传染病疫情，专家提醒秋季需预防警惕四类传染病。

杭州市疾控中心专家表示，秋季常见传染病包括诺如病毒感染等腹泻病、手足口病、登革热和季节性流感。

秋季是腹泻高发季节，其中80%以上是由诺如、轮状病毒感染所致。针对该类疾病的预防需加强饮食卫生，注意个人卫生，定期对餐具进行消毒。食品加工过程要注意生熟分开，食物及时低温妥善保存，教室同学发生呕吐后，正确处置呕吐物。

秋季是手足口病发病高峰。该病的预防措施包括，尽量避免孩子与其他有发热、出疹症状的儿童接触，做好居家卫生清洁工作，孩子居住的房间要经常通风换气。孩子的膳食营养要合理搭配，保证充足的休息，增强自身免疫力。

登革热是一种急性传染病。今年以来，包括东南亚、南美洲、非洲等均出现了登革热的暴发流行。专家表示“没积水，就沒蚊子”，蚊子靠水才能繁殖，学校、家庭应加强清洁工作，保持环境整洁，清除积水，消除蚊虫滋生场所。

流感可通过飞沫传播，传染性很强。校园里教室应经常开窗通风，保持空气流通，咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾捂住口鼻，避免飞沫传播，经常彻底洗手；如出现发热、咳嗽、咽痛等表现应戴上口罩、及时就医，减少接触他人，尽量居家休息，同时及时接种流感疫苗。

(据新华社电)

## 牙周炎自查方法

看医生。

4. 出现口臭。牙周炎会让整个口腔的菌群开始变得不健康，有人会用口香糖或漱口水来清洁口腔，但是这些方法都是治标不治本的。牙周炎患者应及时到正规口腔专科医院进行检查。

5. 牙龈肿痛。牙周炎发展到一定程度后，还可能出现牙龈酸痛和肿痛等症状，这说明炎症已经对牙龈产生了严重刺激，必须及时去正规口腔医院进行检查和治疗。

6. 牙齿出现松动。牙周炎导致的最严重后果就是牙齿松动和过早脱落，此外还可能诱发其他牙齿疾病。此时应尽快到正规口腔医院进行治疗，以防牙齿缺失影响到日常生活和身体健康。

■ 本报记者 李艳玲

木耳是许多人喜爱的食物。炎热的夏天，不少人喜欢制作凉拌木耳这道菜，既美味可口又能消暑。但是，近年来，吃凉拌木耳后中毒的事件时有发生，引起人们的关注。近日，海南日报记者就此采访了医生。

“木耳有很高的营养价值，含有丰富的钙、磷、铁等元素。”三亚中心医院临床营养科副主任刘艳桃说，木耳本身没有毒素，也不含有能转化为毒素的物质，但是如果长时间泡发木耳，例如隔夜泡发就会滋生多种微生物，产生食用后中毒的隐患。

据介绍，没有泡发过的黑木耳，微生物没法生长。一旦泡发后，尤其是在温度较高的夏天，就容易滋长多种微生物。椰毒假单胞菌是其可能滋生的病菌之一，会代谢产生米酵菌酸，这是一种致命毒素，会引发食物中毒。一旦中毒，轻者出现恶心呕吐、腹痛腹胀症状，重者会出现黄疸、腹水、皮下出血，还有可能出现惊厥、抽搐、血尿、血便等症。

“不少人泡发木耳，不管环境温度高低，想泡多久就泡多久，因此才会出现吃木耳中毒事件。只要注意泡发木耳的条件，就可以避免中毒风险的。”刘艳桃说。

刘艳桃建议，泡发木耳前，先用干净的水将木耳冲洗干净，然后用干净的容器和干净的水来泡发。木耳泡发时间不宜过长，泡开即可，如果泡发的环境太热，可以放进冰箱冷藏室泡发。一旦发现木耳表面粘腻、有异味或者泡发的水非常浑浊，说明已有大量细菌滋生，应及时扔掉不宜食用。

“我们通常食用干木耳，不宜吃鲜木耳。鲜木耳含有‘卟啉’，这是一种光感物质。人食用鲜木耳后，经太阳照射会引发植物日光性皮炎，可能出现皮肤瘙痒、红肿等症状。”刘艳桃告诉海南日报记者。

天气炎热，很多人喜欢吃凉拌食物，凉拌菜成为许多家庭餐桌上的常客。刘艳桃建议，凉拌菜需选用新鲜的食材，现吃现拌，可适当加入蒜、姜、醋、芥末等调味品，不仅可以提升食欲，还能起到杀菌的效果。



## 吃凉拌木耳会中毒？

木耳本身没有毒素，泡发时间过长容易滋生细菌引起中毒

新研究称——

## 锻炼任何时候开始都不晚

英国伯明翰大学发布一项新研究说，常年不运动的人即便到老年阶段才开始锻炼，他们增强肌肉力量的能力仍与那些年龄相仿但一直保持锻炼习惯的人基本一样。这表明锻炼在任何时候开始都不晚。

该校学者领衔的团队对两组老年男性的锻炼效果进行了对比分析。第一组人是常年锻炼的年龄为70多岁到80多岁的老人，第二组人也在这个年龄段，但此前没有持续锻炼习惯。团队让两组人都进行一定时间的锻炼，然后结合问卷调查技术和肌肉活组织检查来分析锻炼给他们带来的增强效果。

据介绍，研究团队本以为第一组人由于常年锻炼，身体保持在较佳状态，肌肉力量会增强得更好，但结果显示两组人在这方面的能力基本持平。

这项研究成果表明即便你此前没有常年锻炼的习惯，在任何时候开始锻炼都能带来一定益处。研究人员表示，平时即便不去健身房，如果能保持一些日常活动量，如做园艺、上下楼梯等，都有助于增强肌肉力量。

(据新华社电)