

世界卫生组织最新建议

成人每天吃盐 5 克

装满一啤酒瓶盖就是 6 克,比照一下看看您吃多了没?

□见习记者 聂广利

据《健康时报》报道,前不久在卢森堡召开的世界卫生组织会议上,世卫组织建议,健康成年人每日盐的摄入量的上限由以前的6克降为5克。我国是一个食盐消耗大国,“盐多必失”,摄盐过多有什么危害?专家在这儿有话要说。



最大危害:让血压升高

据郑州市中心医院心内科副主任医师吴琳介绍,

食盐过多对人体的最大危害是导致血压升高。因为人体摄入过多的钠后,就会造

成体内水与钠潴留,导致血管平滑肌肿胀,管壁变细,血管阻力增加。同时血容量增加,加重心脏和肾脏的负担,进一步引起排钠障碍,从而使血压升高。高盐饮食对血压的不利影响,目前在医学界已被重视,但在饮食业和群众日常生活中尚未引起人们注意。

现代医学还认为,在加速人体衰老的诸多因素中,动脉硬化和骨质疏松是最重要的两个方面。如果人体摄入过多的钠,就会促进这些不利因素的发展。已经有试验表明,低盐饮食能直接使中老年人恢复业已丧失的血管弹性,而高盐饮食则没有这种特殊的作用。所以可以说,高盐饮食能加速人体的衰老。

高盐饮食:让人加速衰老

婴幼儿食盐过多,容易使他们的肾脏、血管等器官受到损害,而这种损害是难以恢复的。

限制摄入: 每天一啤酒瓶盖都多 “提倡限盐其实就是要限制钠的摄入。”吴琳说,以

前世卫组织提倡每日每人盐的摄入量为6克,也就是一啤酒瓶盖那么多,但真正能照着去做的人少之又少,现在又降1克,那就更难操作。而且大多数食物里面其实都含有食盐的主要成分——钠,只不过含量有多有少。

大家应该有这个意识:尽量少吃或不吃超市中的熟食;使用定量的小勺子;不进或少进高盐的食物,如味精、蚝油、酱油、咸菜、熟食;做菜时用醋、葱、蒜、辣椒、芥末等调味,以增加食欲。

如果你真的开始尝试清淡饮食,只需坚持短短2-3周就能适应,之后再吃咸了反而会感到不舒服。

■小链接

100 克食物中的钠含量

海鲜类:蟹肉含钠 270 毫克,海螺含钠 278.9 毫克,章鱼含钠 288.1 毫克,海虾含钠 302 毫克。

蔬菜类:油菜含钠 98.8 毫克,空心菜含钠 94.3 毫克,大白菜含钠 89.3 毫克。

调味品类:味精含钠 8 克,茴香含钠 186 毫克。

健康加油站 贴肚脐 能轻松告别胆病

胆结石、胆囊炎是两种主要的胆病。从胆结石的成分来看,它并非是纯粹的石头,而是细小的胆固醇或胆色素颗粒粘合起来的块状物,有韧性、不易破碎,但在一定条件下可以溶解。

根据调查显示,每年约有数万人因各种并发症失去宝贵生命。医学专家提醒:部分胆结石患者虽无症状,但因结石长期刺激胆囊壁易诱发胆囊癌,因此,胆病一定要早治疗,以免诱发

其他病变。现代医学研究表明,肚脐处皮肤最薄,血管丰富,外用药物较易吸收。鹤寿中清贴秉承中医脐疗理论,药物敷脐后有效成分直接渗透到肝胆部位,快速消除炎症,将结石逐层溶解,随胆汁排出。鹤寿中清贴在河南畅销近3年,不仅让病人避免了手术的痛苦,而且让无数胆结石、胆囊炎患者从此告别了胆病。

咨询热线: 0371—61372912

“脑病课堂”系列讲座二

帕金森手抖身僵 及早从根本治

近日,郑州“1+1 脑健康乐园”接到众多帕金森患者和家属的电话,请求帮助:身患帕金森5年的大学教授手抖拿不住笔,嘴角发颤,说话口齿不清,流口水,不得已走下讲台,并萌生轻生念头。

为子女辛劳一辈子的母亲,患帕金森,只能坐轮椅,“饭来张口、衣来伸手”,性格孤僻、暴躁……

帕金森日期间,“1+1 脑健康乐园”特邀河南省

人民医院知名专家侯宗仁主任(中华医学会会员,从事临床60多年,擅长帕金森、中风诊治),针对患者“僵直颤抖、说话嘶哑、面具脸、开关、剂末现象”等生理病痛及困扰患者的心理问题,量身定制康复方案,并提供100张“心理理疗代金券”(价值38元/次),及《30天脑健康训练卡》。

预约热线: 0371—67715057

据中国肛肠协会权威资料表明:肛肠疾病的发病率为59.1%,其中痔疮的发病率最高,占发病总人数的87.25%。更重要的是,很多人对肛肠疾病的危害性认识不足,往往认为无所谓;或在疾

病发作时自购一些药物缓解症状。事实上,肛肠疾病如果得不到科学有效的治疗,轻者便秘、便血、脱肛;重者肿痛难忍、血管破裂、无法排便,给患者和家庭的生活带来极大不便,严重者可引发直肠癌变,危及生

命。进入夏季以来,肛肠疾病患者明显增多,如何预防、治疗肛肠疾病呢?今天,本报健康栏目特别邀请河南曙光中西医结合医院肛肠科孙健主任为大家解答有关肛肠病预防及治疗方面的相关问题。

肛肠疾病 夏季防治 专家访谈录



孙健

中国肛肠医学会专家组成员,临床成功开展近千例强生PPH、“微创”术,现为河南曙光医院肛肠科特聘专家。

主持人:什么是痔疮?怎么知道自己得了痔疮?常见的肛肠疾病有哪些?

孙主任:现代医学认为随着年龄增长,血管逐渐硬化失去弹性组织新陈代谢变慢和长期大便用力、便秘、以及不良生活习惯(久坐、久站、过度吃刺激性食物等)。肛门口局部组织由原来的固定层(衬垫)向下滑动,加上血管充血回流障碍,使局部皮肤组织体积增大,形成痔疮。如果大便时出血,感觉有东西脱出肛门口或肛门潮湿、流粘液、肛门瘙痒,这就说明可能得了痔疮。常见肛肠病有痔、肛裂、肛周脓肿、肛瘘、脱肛、肛管炎、肛乳头炎、肛内狭窄、肛门失禁、憩室病等。大肠疾病有便秘、便血、腹泻、结肠炎、大肠息肉、直肠癌、结肠过敏等。

主持人:哪些人更易患肛肠疾病呢?

孙主任:肛肠病的主要发病人群包括:久坐办公室者、妊娠妇女、体力劳动者、中老年人等。久坐办公室者,下肢屈曲且活动少,腿部肌肉得不到锻炼,静脉回流不畅,时间长了,下腔静脉和直肠附近的静脉丛经常充血,是痔疮的首要形成原因。女性怀孕以后,胎儿不断生长,子宫也日益膨大,以致直接压迫下腔静脉,影响血液的正常回流。再加上腹压增高,血管内的压力也随之增高,最后导致痔静脉丛的扩张而形成加重痔疮。此外,重体力劳动者也是肛肠疾病的高发人群。老年人由于各器官机能都趋于低下,因此,多数都患有痔疮毛病。对于老年痔疮患者,不论其病因、病程有多长,应及早手术或药物注射,做彻底的治疗,以免延误或加重痔疮,对H后产生后

遗症及治疗造成不好的后果。

主持人:痔疮真的会引发癌症吗?

孙主任:是的。最近,我院专家在工作中接诊二、三例发现了内痔恶变在痔疮的推动下,不断生长长大,直至发生明显癌变症状才确诊的病人。

痔疮与直肠癌突出的相似症状就是血便,而且往往便的都是鲜血。特别是直肠癌息肉和直肠癌早期!晚期肿瘤出血坏死可能有脓血便),除血便外无其他不适,很容易误以为是痔。目前医学界普遍认为:痔组织遭受反复刺激,可能是恶性病变发生发展的主要原因。

在现有医疗条件下,有些恶性肿瘤并不可怕,可怕的是不能早期发现。许多发生在结肠或直肠的恶性肿瘤,如果能早期诊断、早期治疗,效果是非常令人满意的。

主持人:咱们曙光医院在治疗肛肠疾病方面有哪些新方法呢?

孙主任:我院在省内外率先引进美国Dircamscope肛肠镜系统,该系统独特的技术优势,成为肛肠病检查史的一个里程碑。采用医学视频成像技术,对直肠内深层次病灶进行图像采集,实时诊断,医患双方可清晰准确的了解病情,同时详尽的检测数据报告,避免误诊、误治的发生,打破传统肛肠检查患者痛苦大、检查不彻底等诸多弊端。

在准确判断病情的前提下,曙光医院以北京东大医疗集团为依托,一次性引进多种国内外先进的诊疗设备及技术,如美国强生PPH微创技术、国家医学专利“微创”术、HCPT肛肠治疗仪等,可根据患者不同病情制定个性化的治疗方案。HCPT肛肠治疗

仪,美国HCPT专利技术,有高频电容场治疗功能、电刀功能、止血功能、电凝功能、离子导入等五大功能。治疗时组织内电离子和偶极子在两极间高速震荡产热,使组织干枯、坏死,继而自然脱落,每枚痔核3-5秒。具有治疗时间短、出血少、安全无痛、损伤小、止血快、不碳化、不感染、不并发症,不住院等优点。

自从河南曙光医院肛肠治疗中心采用HCPT技术以来,已经有众多患者接受了这种治疗,取得了非常好的治疗效果。

主持人:痔疮的主要症状就是疼痛,治疗时也很痛苦吧?

孙主任:的确,常规的治疗方法很痛苦,但是,自河南曙光医院创立的微创无痛治疗法,彻底解决了这个问题。微创无痛手术法不是一种简单地只开一种方法去解决手术的疼痛,而是在术中术后综合使用专业药物及自动镇痛系统,从而达到全程无痛或痛苦小的最佳效果。

新技术新设备也是减少疼痛的一个部分。美国强生公司的PPH术,即无痛痔疮根治术,该技术通过肛垫直接对直肠黏膜及黏膜下层组织进行环形切除,所以保留了肛垫正常生理功能,能有效治疗重度脱垂内痔、直肠黏膜内套叠、出口梗阻性便秘及直肠前突。2000年6月,著名专家姚礼庆教授在上海复旦大学附属中山医院主持进行了中国首例PPH手术。术后患者评价说:“手术时间仅需8分钟,术后无肛门疼痛,2天后即可出院。具有手术及住院时间短、术后无疼痛、恢复快、不复发等优点。”日前该手术已在我院安全实施了数百余例。

主持人:由于痔疮实在不雅之处,许多女性在痔疮科就诊时都会遭到男大夫难堪的尴尬局面,让人不开心,就此请建医院是怎么做的?

孙主任:专业的诊疗技术和人性化服务是曙光肛肠科的立足之本,为了更好的服务于广大女性患者,特成立女性肛肠门诊,并从北京等地聘请女性肛肠病专家,为女性肛肠病患者提供私密、温馨的诊疗氛围,让女性健康受到温暖的呵护。此举不仅得到了众多肛肠病患者的赞赏,省内许多医疗机构更是争相效仿。

主持人:非常感谢孙主任为大家介绍了这么多有关肛肠疾病的防治知识,如果大家还有疑问,可直接拨打24小时咨询电话0371-63523333或直接去位于文化路财经学院对面的曙光医院肛肠科与孙主任联系。

温馨提示:

夏季是痔疮高发期,少烟酒、辛辣刺激性食物;多食粗纤维的瓜果蔬菜;注意饮食卫生;加强体育锻炼;养成良好大便习惯,保持大便通畅;便后清洗肛门,注意清洁卫生。不经常熬夜,保证睡眠充足,才能有有效的预防肛肠疾病的发生。