

# 日常控盐关乎生命健康

◆ 杨秉辉

## 我国人均耗盐世界第一

我国民众之有些知识者, 大约对于不要吃得过于油腻, 都已经有了了一定的认识。大都知道“吃得太油腻、要生高血压”。摄入脂肪过多, 容易发生动脉粥样硬化, 而动脉粥样硬化将加重高血压, 也是不错的。但高血压与盐摄入过多却有着更为直接的关系, 这一点却常被忽视。甚至连高血压的患者亦不知道要控盐, 在许多健康教育的读物中亦较少强调控盐之事。结果是我国人均耗盐量居世界第一, 高血压患者近2亿, 亦属世界第一, 而且控制率甚低, 究其原因, 至少部分是因为患者不知道控盐所致。

据研究, 原始人在茹毛饮血的时代, 并不知道要吃盐。到了农耕时代, 食物变得丰富起来了, 人们开始感到若是在食物中再加点盐, 便更可口了。于是盐便进入人们的生活之中, 逐渐成了“开门七件事, 柴米油盐酱醋茶”之一的不可或缺之物了。盐是作为调味品进入人们的生活的, 人对它的需要量其实并不大。据生理学家研究人每天只需约需1.4克盐而已。我国民众在饮食问题上素重口味, 近年经济发展、生活改善, 对口味问题更加看重, 加以菜肴品种多、数量大, 盐耗用量日增。据调查人均每日摄入量皆在10克以上, 北方一些地区甚至高达15至18克之多。

## 高盐对人体有哪些危害

盐摄入过多对健康最大的影响是诱发高血压, 当盐摄入过多时, 血液中盐分便会将身体组织里的水分吸收到血液中来, 其情形就像盐钵子里的盐能吸收潮湿空气中的水分一样。血中盐分增高, 还会令人觉得口干, 于是人便会喝水, 这些水会被盐保留在血液中, 使血液循环流量增加, 这一是心脏被迫加强收缩力度, 从而增加了对血管壁的冲击力, 二是血管



中的流量增加, 必定增加对血管壁的压力, 亦即升高血压。就犹如潮水大涨时可冲毁堤坝的道理一样。

高血压可以毫无症状, 但高血压会损伤血管, 血管壁的损伤促成动脉粥样硬化, 而动脉粥样硬化则是心脑血管病的主要致病因素之一, 高血压甚至是脑溢血的直接原因, 也是动脉硬化、肾功能衰竭的重要病因。高血压成了我国民众最大的健康杀手。故防治高血压在我国实为防治慢性病之重点。而欲防治高血压, 控制盐的摄入则亦应列为重点。

高盐的摄入能损伤胃黏膜, 亦与胃部疾病、甚至胃癌有关。

## 每日摄盐量应低于6克

我国卫生部发布之《中国居民膳食指南2007》明确指出: 应提倡淡食, 每天盐摄入量应低于6克。实际上这仍是一个考虑到我国国情

的提法, 因为若按世界卫生组织的标准应为5克。西方人吃得淡, 如美国统计, 人均每日摄入量约3.7克, 即使如此, 美国的一些健康团体仍在发起“减盐运动”, 希望将人均每日耗盐量压缩到2.8克。据他们估算, 若能成事实, 美国每年将因而减少20万例死亡病人。若将这3.7克、2.8克对照于我国, 差距实在是太大了。最近我国卫生部、发改委等15部委联合发布的《中国慢性病防治规划(2012-2015年)》, 提出的三年奋斗的目标中有“全国每日人均食盐摄入量降至9克以下”, 看来是一个比较务实的提法。不过需知, 此处所指的“盐”, 还应包括酱油中的盐以及各种腌制食品中的盐。要让全国每日人均降至9克以下并非易事。

日常生活中摄入多少盐, 确也难精确计算, 但我国民众应该建立“吃得淡些有益健康”的理念, 争取吃得淡些、更淡些。

(作者为复旦大学附属中山医院内科学教授)

美国的一项最新研究结果显示: 经常刷牙不仅可以保持牙齿和牙龈的健康, 可能还有助于降低罹患老年痴呆症的风险。美国加州大学的研究人员花费18年时间对约5500名老年人进行了追踪研究, 结果发现每天刷牙不到一次的人罹患老年痴呆症的风险, 要比每天勤刷牙漱口的人高出65%。因为引发牙龈疾病的细菌所产生的炎症, 还与多种疾病有关, 其中包括心脏病、中风和糖尿病。

有研究发现, 与正常人相比, 罹患阿兹海默症(Alzheimer)的人的大脑内的牙龈疾病细菌更多。阿兹海默症即是最常见的痴呆症。研究人员认为牙龈疾病细菌可能会入侵大脑, 引起炎症和脑部损害。

研究小组在1992年至2010年期间, 对美国加州一个退休人员社区的5468名居民进行跟踪调查。在1992年调查初始时表示自己每天刷牙不到一次的人中, 有21人在2010年已罹患痴呆症, 相当于每3.7名中发生一例, 要比早晚按时刷牙者罹患老年痴呆症的风险高出65%。

另外研究人员还发现, 与那些一颗牙不少, 或只是掉了少数牙的老人相比, 无论戴着假牙或是未戴假牙的老人罹患老年痴呆症的风险几乎要高出一倍, 这是因为口腔中牙齿少的老人更不重视刷牙, 残留的牙龈疾病细菌更多。

由此可见, 不仅你的精神状况能够主导你的口腔健康习惯, 而你的口腔卫生习惯可能会影响到你是否罹患老年痴呆症。



## 勤刷牙降低老年痴呆风险

◆ 爱妮

# 抗肿瘤转移 保生命 时机和方法

中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会抗肿瘤转移(上海)科普基地由中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会(上海)指导中心主办, 已接待数千多名肿瘤患者和家属。据统计发现: 绝大部分病人和家属对抗转移的知识和方法极其缺乏了解, 都以为在手术、放化疗后吃些中药或者用些提高免疫功能的产品就万事大吉了。这些错误认识对正在做临床治疗的病人来说是极其危险和致命的。

中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会抗肿瘤转移(上海)指导中心专家董教授指出: 肿瘤作为全身性疾病, 体现在肿瘤细胞的无限生长和全身转移两个方面, 治愈肿瘤也必须在抑制肿瘤的生长同时阻断全身的转移。而一旦原发肿瘤超过一公分, 一定会在病人肝、肺、骨、脑等部位形成一个或多个转移灶, 大多数病人在做手术、放化疗治疗后的平均半年时间内, 必然会出现一个或多个一公分左右的转移灶, 而正是这些转移灶造成病人器官衰竭、合并感染而置人死地。

肿瘤原发瘤和转移灶本来是一个动态平衡体系, 在未做治疗前, 原发瘤会通过释放血小板反应蛋白(TSP-1)这种抑制因子, 控制着一个或几个转移病灶的生长, 但临床治疗手段在缩小和消除原发瘤的同时, 也断绝了原发瘤抑制因子(TSP-1)的释放, 使转移灶疯狂生长, 陷入边放、化疗, 原发瘤缩小而转移灶快速长大的恶性循环状态, 使病人的生命周期大大缩短。

中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会抗肿瘤转移(上海)指导中心专家王教授指出: 事实上, 临床已经为治愈肿瘤创造了十分有利的条件和机会, 病人务必在此期间及时把握机会, 采取快速提高内源性升高血小板反应蛋白(TSP-1)阻断肿瘤新生血管和调节免疫两个必要手段, 双管齐下, 及时抗转移, 使肿瘤病人获得长期生存甚至治愈。

## 迎新春促康复 系列报告会

1月23日周三(8:30-10:00)

肿瘤转移的发生机制和阻断方法

主讲: 抗转移指导中心专家 王登三 教授

1月26日周六(8:30-10:00)

肿瘤的抗血管生成治疗

主讲: 中山医院肝外科 孙惠川 教授

1月27日周日(8:30-10:00)

合理营养 改造机体 征服肿瘤

主讲: 上海临床营养专业委员会 赵希鸿 主任

报告会后有指导中心专家一对一咨询

上海仁华医药科技有限公司

地址: 肇嘉浜路825号尚秀大楼4A

位于宛平南路与东安路中间



报名电话

55621000

# 坚持快步走 年逾花甲“神抖抖”

◆ 李鸿林

我在职时从事卫生防疫工作, 担任疾病预防控制中心(原卫生防疫站)环境卫生科主任。当时, 我们的工作非常繁琐而又忙碌。从房屋建筑设计的预防性审核卫生, 到竣工验收; 从公共场所开业前的预审, 到试营业的现场检测、发证; 从已开业的公共场所日常性的监督检查, 到每2年1次的复检检测、验证。另外, 还有化妆品卫生、饮水卫生等等, 真是千头万绪! 除此而外, 当时还要接受全国卫生城市大检查。工作的压力常常使我头脑发胀, 还产生严重的失眠! 心理压力可见一斑。

后来, 在医生的指导下, 我每天清晨开始快步走, 每次30分钟左右。尽管刚开始时, 我筋疲力尽, 上气不接下气, 大口大口喘气。但是, 快走1个多月后, 我不仅明显适应了, 而且我的思维、感觉和反应都变得灵敏, 人也变得敏捷。工作中, 我的精力集中、思路清晰、烦乱的工作处理有序, 随之失眠消失, 进而工作的心理压力也减轻了。由此深切体会到: 快步走确实是缓解心理压力的一帖良药!

自从尝到快走的甜头, 我清晨快走一直坚持到现在, 已有18个年头。我快走的实践证明, 快走的功能岂止是缓解心理压力, 通过长期坚持快走锻炼, 提高了我的吸氧能力, 使我的最大吸氧量不仅显著高于不锻炼的同龄人, 而且还高于参加一般性

锻炼的人; 因为长期坚持锻炼, 改善了心肌营养, 使得心肌发达, 功能提高, 现在我平时休息时心跳频率已下降到每分钟60次左右, 这样可使心肌得到较长时间的休整。目前, 我血液中的胆固醇和甘油三酯的含量在正常值范围, 血压平稳, 体重正常, 眼底动脉无硬化症状; 我的肌肉饱满、肌耐力较同年龄者要强得多。我可以算是一个年逾花甲的“小青年”。

18年的快走, 大大提高了我的生活品质。



## 冬季御寒之错举

◆ 余文

冬季御寒保暖是生活必需。但以下四个习以为常之举却是错误的:

**热水洗脸** 许多人一年到头都用热水洗脸, 冬季更是用高温水洗脸。其实冬季最好用冷水洗脸有利健康, 或用微温水。因冬天人的脸部在冷空气刺激下, 汗腺、毛细血管呈收缩状态; 当遇上热水时迅速扩张, 热量散发后又恢复原状。这样一张一缩, 易使面部产生皱纹。

**戴口罩防冷** 寒冬外出不必戴口罩, 因鼻黏膜里有丰富的血管及血管网, 血液循环十分旺盛, 当冷空气经鼻腔吸入肺部时, 一般已接近体温。戴口

罩防冷反而使鼻腔憋气, 更易患感冒。

**饮酒御寒** 许多人遇冷便多饮酒, 因饮酒后会浑身发热的感觉。其实这是酒精促使人体散发原有热能的结果。殊不知酒劲过后因大量热能散发在外, 反而会使人浑身起鸡皮疙瘩, 导致酒后寒。

**手脚冷冻灼热烤** 寒冬手脚长时间暴露在外, 血管收缩, 血流量减少。此时一进屋如果马上用电器或火烘烤, 会使血管麻痹, 失去收缩力, 出现动脉淤血、毛细血管扩张等, 易形成冻疮。冷冻的手脚只能用揉擦使其逐渐回暖。