

低盐生活：守护健康的科学指南

▲ 济宁医学院附属医院 陈维慧 马著诗 吴昭英

盐，是我们生活中必不可少的调味料，尤其很多人都非常喜欢重口味的菜肴，然而高盐饮食会对健康造成危害。我们每天吃的盐，可能正在悄悄伤害我们的健康。虽然钠是人体必需的营养素，但它的生理需要量其实很低——每天不超过500毫克（相当于1.3克食盐）。然而，中国人的食盐摄入量却远远超标，平均每天高达11克，是世界卫生组织（WHO）推荐上限（5克）的两倍还多。

高盐饮食不仅会导致高血压，还可能引发心脏病、中风、肾脏疾病等慢性病。据统计，高盐饮食每年导致中国约170万寿命年的损失，是影响我国居民健康寿命的首要膳食危险因素。为了减少这些健康风险，世界卫生组织（WHO）在2013年呼吁各国到2025年将食盐摄入量减少30%，以实现人均食盐摄入量不超过5克的目标。我国也在《“健康中国2030”规划纲要》中明确提出，到2030年将人均食盐摄入量降低20%。

今天，我们就从科学的角度，为大家提供一份实用的低盐生活指南，帮助你和家人轻松迈向健康生活。

低盐生活的科学依据： 营养学与医学的双重背书

营养学推荐 5克盐，健康生活的底线。世界卫生组织（WHO）建议，健康成年人每天的食盐摄入量应不超过5克（约一茶匙）。这一推荐量旨在平衡人体对钠的需求与降低健康风险。对于儿童、老年人及患有慢性疾病的人群，盐摄入量应进一步减少。

医学研究 低盐饮食，健康生活的保障。多项医学研究证实，低盐饮食有助于降低血压、改善血脂水平，从而降低心脑血管疾病的发病风险。此外，低盐饮食还能增强免疫力、改善消化系统健康等。例如，一项针对高血压患者的研究发现，将盐摄入量减少至每日3克，血压平均下降5~10 mmHg。

实践低盐生活： 从厨房到餐桌的全面变革

减少食盐使用 量化控制，精准减盐。使用定量盐勺来控制食盐用量，避免凭感觉添加。尝试使用低钠调味品，如低钠酱油、低钠味精等，来替代部分食盐。

选择天然食材 让味蕾回归自然。尽量选择新鲜的蔬菜、水果和未经过多加工的食材。这些食材本身富含天然风味，能够减少对食盐的依赖。例如，用番茄、大蒜等食材来增添菜肴的风味。

警惕隐形盐 隐藏在调味品和加工食品中的盐分陷阱。很多调味品、加工食品和快餐中都含有大量盐分。在购买和食用这些食品时，要仔细阅读营养成分表，选择低盐或无盐的产品。

改变烹饪方式 健康烹饪，美味不减。采用蒸、煮、烤等健康的烹饪方式，减少油炸、煎炸等高脂高盐的烹饪方式。

增加运动锻炼 运动与饮食相结合，健康加倍。适量的运动锻炼有助于消耗体内多余的脂肪和盐分，提高代谢水平，促进健康饮食的效果。建议每周至少进行3~5次中等

强度的有氧运动，如快走、骑自行车等。

应对低盐生活的挑战： 从习惯到心理的全面调整

尽管低盐生活对健康有着诸多益处，但在实践中仍面临一些挑战。以下策略有助于克服这些挑战：

逐步减少食盐用量 给味蕾适应的时间。不要急于求成，可以逐步减少食盐的用量，让味蕾逐渐适应低盐的食物口感。例如，每周减少1/4茶匙的食盐用量，直至达到推荐的5克以内。

利用天然调味品 增添风味，减少盐分。使用柠檬汁、香草等天然调味品来增添食物的风味，减少对食盐的依赖。例如，在沙拉中加入柠檬汁和橄榄油，既健康又美味。

培养健康的饮食习惯 定时定量，营养均衡。保持规律的饮食时间，避免暴饮暴食和过度依赖外卖等快餐食品。增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入量，保持营养均衡。

寻求专业指导 个性化建议，科学实践。如果对自己的饮食习惯或健康状况有疑问，可以寻求专业医生或营养师的指导。他们可以根据个人情况制定个性化的饮食计划，帮助更好地实践低盐生活。

行动起来，为健康护航

低盐生活是一种科学、健康的饮食方式，让我们从现在开始，行动起来，为自己和家人的健康保驾护航。健康生活，从低盐开始，让我们携手迈向更健康、更美好的未来。

警惕！这些信号可能是高血压脑出血

▲ 江苏徐州市第一人民医院综合ICU 李岳

高血压脑出血是高血压病最严重的并发症之一，常发生于50~70岁，男性略多，冬春季易发，目前发病趋于年轻化。常常因为长期高血压导致脑血管变得脆弱，当太过激动或者过于劳累就会诱发血管破裂出血。

什么是高血压脑出血

高血压脑出血是由于长期高血压导致脑内小动脉病变（如硬化、玻璃样变），在血压剧烈波动时血管破裂出血，形成颅内血肿的一种急危重症。它是高血压最严重的并发症之一，占有脑卒中的10%~20%，致死率和致残率极高。常见出血部位为基底节区（约占50%~60%）、丘脑、脑干、小脑等。最为典型其出血是由于豆纹动脉破裂，尤其是外侧枝破裂造成。

典型症状：警惕这些“危险信号”

突发剧烈头痛 常描述为“炸裂样”或“爆裂样”疼痛。通常在剧烈活动、过度激动、过度用力时突发。

喷射性呕吐 与头痛伴随，脑出血时出现颅内压增高，常常表现为喷射样，并且无恶心先兆。

意识障碍 可出现对外界刺激没有反应或出现意识反应迟钝等，部分患者还可出现精神异常情况，如突发躁动、无法配合指令

或嗜睡甚至昏迷，无法唤醒等。

肢体瘫痪 内囊是神经传导束较集中的地方，其中皮质脊髓束和皮质脑干束负责对侧肢体的运动。若出血部位为内囊或外囊部位，常常表现为对侧偏瘫、偏身感觉障碍和对侧同向性偏盲，即“三偏”症状。

语言障碍 说话含糊不清或无法表达。

瞳孔异常 早期两侧瞳孔缩小，当血肿扩大，脑水肿加重，即出现颅内压增高，引起双侧瞳孔不等大，血肿侧瞳孔散大等脑疝危象，其他抽搐、大小便失禁、呼吸不规则。

紧急处理：时间就是生命

高血压脑出血早期进展迅速，容易出现神经功能恶化，院前急救及急诊处理尤为重要。期间禁止随意喂水、食物或药物（尤其是降压药）、掐人中、摇晃患者。

当患者抵达医院后，尽早行头颅CT或MRI检查，明确出血部位及出血量，制定下一步诊疗计划；CTA、MRI、MRA、MRV及DSA可用于诊断或排除颅内动脉瘤、脑动脉畸形、肿瘤、烟雾病及颅内静脉血栓形成等引发的继发性出血。

治疗手段主要包括内科和外科治疗。内科治疗包括：①控制血压：可使用静脉抗高血压药物进行降压治疗，并根据患者临床表现调整降压速度，临床上常将140/90 mmHg作为降压目标参考值。②降低颅内压、控制脑水肿：有条件的可以对重症患者的颅内压和脑灌注压进行监测。需要气管插管或其他类似操作的患者，视具体情况可应用镇静剂，并密切监测生命体征。③体温管理：脑出血中的丘脑出血或脑干出血者，均可能出现中枢性发热。发热可造成

脑损伤的转归恶化，一般主张维持体温在正常范围。④抗癫痫：脑出血后早期（1周内）的临床癫痫发作发生率约为16%。目前临床上对幕上较大血肿患者进行预防性抗癫痫治疗。对于有临床癫痫性发作的脑出血患者应使用抗癫痫药物治疗；疑似癫痫发作者，应考虑持续脑电图监测；若脑电图监测提示存在癫痫性放电的患者应给予抗癫痫药物治疗。⑤并发症防治：脑出血后最常见的并发症为误吸、肺炎、呼吸衰竭/窘迫、深静脉血栓、肺动脉血栓和脓毒症等。吞咽困难和误吸是发生肺炎的主要危险因素。脑出血患者同时发生心肌梗死的情况并不少见，其余常见内科并发症为急性肾损伤、低钠血症、消化道出血、营养不良和尿路感染等。所有患者在开始经口进食前均需评估吞咽功能，以减少肺炎风险；应加强呼吸道管理，预防及治疗肺部感染；监测心电图、心肌酶谱、肾功能、电解质等，以便筛查相关并发症。对这些并发症的管理，应做到以防为主，尽早确诊，及时治疗。

外科手术治疗方式主要包括开颅血肿清除、微创穿刺引流等。手术适应证为出血量>30 ml（幕上）或>10 ml（脑干/小脑），意识进行性恶化的患者，以尽快挽救患者生命。

预防：控制血压是关键

养成每日监测血压习惯，如果出现血压难以控制或控制过度（低血压）情况，及时就医调整药物种类及剂量，切记擅自停药或调整剂量。血压管理目标值为普通患者<140/90 mmHg，合并糖尿病/肾病者<130/80 mmHg。另外，发病后3~6个月为黄金康复期，建议及早介入，以减少后遗症。

保护女性生育力 从科学避孕开始

▲ 湖南邵阳市妇幼保健院 邓玉霞

近年来，在医院门诊，人工流产低龄化现象越来越严重，无论何种方式，人工流产都非小事，特别是重复流产会给女性的身体和心理带来巨大而长远的伤害。为了更好地保护女性的生育力，倡导科学避孕、避免意外妊娠显得尤为重要，那么关于避孕知识你了解多少呢？

什么是避孕

避孕，是采用科学方法暂时避免怀孕。选择安全、实用、有效的避孕方式，是女性及伴侣共同的责任。

常见避孕方法

一是避孕套（男用）。有效阻隔精子，同时降低性传播疾病风险，安全可靠。使用前需检查完好性，如有破损或脱落，需采取紧急避孕。

二是短效口服避孕药。含雌激素和孕激素的药片，需每日一片，连服21/22天。务必规律服用，漏服一片需尽快补服并警惕；漏服两片以上，补服后需立即加用其他避孕措施（如避孕套）。如能正确坚持，避孕效果极佳，接近100%。高血压、糖尿病等人群及哺乳期女性慎用，需遵医嘱。

三是皮下埋植剂。将缓释孕激素的小管埋植于上臂皮下，一次放置可避孕约三年。四是宫内节育器（避孕环）。置于子宫内的避孕装置，以安全、经济、有效、可逆（取出后可恢复生育）等优点被广泛使用。放置后或有轻微不适，多可适应。若出现严重腹痛或异常出血，需及时就医。

五是紧急避孕药。作为无保护性行为后72小时内的补救措施。激素含量高、副作用较大，绝不能替代常规避孕方法。

六是安全期避孕（自然避孕法）。根据月经周期推算不易受孕期（“安全期”）。但排卵易受情绪、环境、健康等影响而提前或推迟，失败率高，不推荐作为常规避孕手段。

如何科学选择避孕方法

科学有效避孕、降低人工流产率、预防和治疗生殖系统疾病，对保护育龄女性生育能力和身心健康至关重要。在避孕方式选择上，应根据个体情况进行选择。未婚期、新婚期、生育前期可选择避孕套、复方短效口服避孕药；已生育过孩子，暂时没有生育意愿的夫妇可选择宫内节育器、皮下埋植剂；产后哺乳期妇女及更年期妇女可选择避孕套、宫内节育器。没有完美的避孕方法，只有最合适的选择。在选择避孕方法时，面对不同的避孕方式，如有疑惑可直接咨询专科医生，医生可以根据女性个人具体情况提供具体的建议和指导。

总之，科学避孕对女性生殖健康意义非凡，关乎女性一生的幸福。《“健康中国2030”规划纲要》已将保障生殖健康纳入国家战略规划。在日常生活中，女性应主动了解避孕知识，根据自身所处生命阶段和生理特点，选择最适合自己的避孕方式。为自身的生殖健康保驾护航，让每一位女性都能拥有健康美好的人生。

