

你适合吃什么盐

低钠盐降血压 加硒盐抗氧化

低钠盐、加碘盐、加钙盐、加锌盐……五花八门的盐越来越多，让人不禁挑花了眼。到底哪种盐最适合自己呢？

首先，盐分为无碘盐和加碘盐两大类。沿海居民吃含碘丰富的海产品较多，当地空气及水中的碘含量也较高，因此应适当选择无碘盐。如果发现脖子粗等甲状腺异常，应尽快到医院检查自己是缺碘还是碘过量。如果属于缺碘，就要吃碘盐；如果碘过量，应吃无碘盐。强化营养盐又是一大类。《强化营养盐》行业标准主要起草人、全国海湖盐质量监督检测中心陈素娟主任解释，营养盐是以碘盐为原料，添加一定比例的营养强化剂的营养强化食品。中盐集团上海市盐业公司食盐专营处相关负责人也告诉记者，应根据自身情况来选择强化盐。

加锌盐：能促进机体免疫功能和生长发育，对儿童、妊娠期妇女、老年人和素食者有帮助。

加钙盐：可预防缺钙所致的疾病，如儿童佝偻病和中老年人骨质疏松病。食用加钙盐，应同时多吃含磷丰富的食物，如豆类、豆类等，并多晒太阳，以增加钙的吸收。

加硒盐：具有抗氧化、延缓细胞老化的功能，可保护心血管和心肌，适合中老年人、心血管疾病患者等。

加铁盐：适合婴幼儿、妇女及中老年人等的补铁需求。铁是人体含量最多的一种必需微量元素，又最容易缺乏。

核黄素盐：适合长期素食者，因为这类



人可能缺乏维生素 B2，需要适当补充。

低钠盐：可降低高血压、心血管疾病的风险，适合中老年人和患有高血压、心脏病的人。北京友谊医院营养科主任洪忠新指出，低钠盐钾含量高，患有肾脏病、肾功能不全者不宜吃。

一般来说，老年人以吃低钠盐为主，可以适当替换钙盐和硒盐；孕产妇和儿童以钙盐为主，并可以不定期吃些钙盐、硒盐；青少年以钙盐为主，配合一些锌盐、硒盐；中年人最好把几种盐交替着吃。

几位专家都强调说，食盐只是调味品。按健康所需的标准量，每人每天6克盐就够了，过量食用反而会引发其他疾病。同时，靠吃盐来摄取微量元素，量少且作用有限，消费者不必对某些营养盐期望过高。陈

素娟表示，从目前市场上的产品来看，补硒和补碘盐的效率比较高，补钙和补锌盐的效率比较低。还要提醒的是，多数营养盐的咸味较淡，食用时更要避免过量。

此外，市场上还有海盐、餐桌盐和竹盐等“新面孔”。海盐是以海水为原料晒制而成的。竹盐则是把盐装入竹筒，用天然黄土封上，再用特定的松枝烘烤而制成的。餐桌盐是把优质精盐和各种调料研磨成粉，按一定比例混匀而成，用于各种菜肴、快餐的调味。山东旅游职业学院国家高级烹调师、山东省首席技师张亮告诉记者，各种盐产品的口感大致相同，其中强化营养盐味道最淡，其次是竹盐，海盐最咸。但不管是哪种盐，使用方法都是一样的。

(据《生命时报》)

上海肿瘤新药枫苓合剂 在我省上市

该药将为肿瘤患者带来康复希望

上海市重大科技项目，我国中医药抗肿瘤领域突破性成就，专门用于中晚期肿瘤的治疗性中药枫苓合剂在上海诞生。

专家称它是抗肿瘤的新突破

该药是由上海“张江药谷”知名企业，凝聚50多位医学、药物等领域专家的心血，研发出的我国第一个肿瘤治疗性现代中药新药。

我国著名肿瘤药理学专家严惠芳教授指出：从缩小肿瘤、消除癌痛、稳定病情等角度看，该药是她20年来测试过的效果最好的治疗肿瘤的药物，是可替代手术和放疗治中晚期肿瘤的纯中药新药。

安阳市引进该新药，咨询正在进行

过度放疗导致越治越扩散的问题在我省肿瘤治疗领域比较严重，为了改善这种局面，我省紧密关注该成果的研究进展，在枫苓合剂被列入上海医保目录，得到国家认可后，就第一时间联系相关部门引进该药。

安阳市春草大药房(海鑫购物广场南侧)已引进该药并成立枫苓合剂专家咨询服务处，专家预约热线是0372-5065712。

>>> 相关链接：通过国家药品研究基地7年临床验证：枫苓合剂主要治疗胃、肝、食道、胰腺和肠以及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等众多肿瘤，肿瘤缩小率远超放疗，所以率先进入上海医保目录，上海医保患者已早于全国其他地方患者受益。



慢性肾炎患者的自我保健方法

慢性肾小球肾炎(简称慢性肾炎)是一种免疫损伤性疾病。保护肾脏，减少对肾脏进一步损害，减慢或抑制肾功能的下降速度，是治疗本病的目的。除医生的处方药物之外，病人的日常生活以及防止某些损害肾脏的因素，是一项极其重要的措施，而且需由病人或其家人来完成。

1. 饮食：

食物中主要有三大营养素——蛋白质、脂肪和碳水化合物。其中与肾脏病相关的主要是蛋白质。在肾脏出现问题时，高蛋白负荷会加重肾小球硬化，加速肾功能下降。摄入不足会营养不良，降低机体的抗病能力，对人体也不利。这是一对矛盾：蛋白过多，对肾不利；蛋白不足，对全身不利。所以要求患者做到：一般家庭餐的数量，不暴饮暴食，平稳而相对恒定，定期复查血的白蛋白含量和体质情况而作相应调整。

2. 自我保护防感染：

有肾炎的患者，当身体抗病能力下降，发生各种感染时，肾炎便会加重或急性活动。感染的部位最常见是咽喉和呼吸道，其次是皮肤等部位。因此要注意口腔清洁、保持皮肤清洁，偶有破损及时保护，防止细菌侵入。

3. 处理好适当活动与过度疲劳的关系：

患有肾炎时，过度活动会加重病情，如尿检变化会加重，尿蛋白增多或尿量增多，休息后则好转或恢复到原来水平。原则上，肾功能正常者，应该参加一些轻柔的文娱活动，但有对抗性的运动，或消耗较多体力的体育运动，就不那么适宜了。

网站：www.hntjsbyy.com 电话：0392-7221333
免费电话：800-9191-555

三年不孕 终于有了宝宝

又有患者来给医生送锦旗了！4月初，已怀孕60天的陈女士和丈夫来到爱民医院，将一面写着“医术高超，技术精湛”的大红锦旗送给妇产科主任张淑利，向她表示感谢。陈女士与丈夫结婚三年多，一直怀不上孩子，为此十分苦恼。今年，他们总算得偿所愿了！

陈女士和丈夫都是浚县人，婚后两人感情生活甜蜜温馨，但三年来妻子从来没有怀孕。看到同年结婚的朋友都生了宝宝，他们心里很不是滋味。陈女士在一家医院做了检查，查出陈女士患有多囊卵巢，根本不排卵。医院随即为陈女士进行促排卵治疗，可治疗过程中意外出现了，打了促排卵针后的陈女士出现了恶心、呕吐、胸腹胀等过度刺激反应。医院及时为陈女士进行了处理，治疗也被迫中断。

治疗中断后的陈女士又恢复了往日的的生活，肚子依旧平坦如故，心情也跌至谷底。一次给亲戚打电话时，亲戚告诉陈女

士，同村的一个人婚后六年没怀孕，在爱民医院治好了。听到这个消息，陈女士似乎看到了希望。夫妻俩赶紧来到爱民医院不孕不育专科，医生详细询问了陈女士的病情和治疗经历，然后建议他们夫妻二人同诊。诊断结果显示：女方患有双侧输卵管粘连、多囊卵巢、子宫发育偏小；男方患有少精、弱精症。

确诊后，医生制订了针对性的治疗方案。女方采用宫腔镜联合COOK导丝输卵管介入再通术治疗输卵管粘连，促排卵同时治疗子宫偏小。男方则采用中西医结合治疗少精、弱精。手术及治疗非常成功，两个月后，陈女士怀孕了！

再次见到给自己治好病的医生，陈女士夫妇一个劲儿表示感谢。陈女士的丈夫说，以前为了治病，夫妻俩省吃俭用，没少遭罪，就连做梦都想要个孩子。没想到来爱民医院仅治疗了两个月，就怀上了宝宝，真心感谢爱民医院的专家。(舒云)

治疗乙肝纤维化 应中西医并举

□鹤壁市传染病医院 史保生

目前我国慢性乙型肝炎患者约有2000多万人，他们中有相当一部分人伴有肝纤维化。如未接受正确治疗，20%以上的慢性乙型肝炎患者若干年内可发展为肝硬化。这些患者病情多反复，治愈后较差。如何治疗这类患者，是世界性难题。

中医认为，慢性肝病的基本病机是正衰邪盛，湿热未尽；关键在血瘀，病理表现为肝纤维化形成。现代医学研究表明，活血化瘀中药具有抗肝纤维化作用。1. 单味中药：实验和临床证实，有抗纤维化作用的中药有丹参、桃仁、冬虫夏草、汉防己甲素、当归、黄芪、茯苓、柴胡、红花、甘草、苦参、泽兰等。2. 复方中药：慢性HBV感染患者的肝纤维化机制复杂，中医辨证认为，除血瘀外，尚有湿热、肝郁、脾虚、阴虚等症，晚期患者兼有气滞、湿遏、热蕴、痰阻和正虚表现，单味药难以起到整体治疗效果；复方中药在活血化瘀的同时，兼疏祛邪、扶正、补虚、健脾、益气、补肾，长期服用活血化瘀药

物，可抑制肝纤维化发展，甚至逆转已形成的肝硬化，而现在还没有一种西药具有这样的疗效。

临床上，西药抗病毒药能有效抑制病毒复制，对慢性HBV感染采用单纯抗病毒治疗不能达到最佳目的，加之干扰素应答率偏低、不良反应大，核苷酸类似物停用后易迅速复发，均是抗病毒治疗的缺点。中医学注重整体观念和辨证论治，其主要优势是抗纤维化及以活血化瘀为主的整体治疗，在提高疗效、减少复发或改善症状等方面有独到之处。

临床过程中，中西医结合，可扬长而避其短，对于乙肝肝纤维化患者可达最佳治疗效果。



高血压能彻底治愈吗？

鹤山区张先生来电说，他患有高血压，已经服药十几年了，前段时间打了一个热线电话，对方免费邮寄到家里一本书《高血压不吃药》，此书前半部分是高血压保健常识，后半部分重点推荐了一种药——“120稳压贴”，文中称此稳压贴贴在穴位上可以治愈高血压，高血压不用再吃药，他想问这可信吗？

记者就此咨询了市中心医院院长官洪涛博士，官博士长期从事脑血管疑难病症研究，专注于心脑血管疾病预防的研究，在高血压、高血脂、肥胖等方面有很深的造诣。

官博士说，高血压可以分为原发性性和继发性两大类。其中96%为原发性高血压，是受遗传、饮食习惯、精神刺激、生活环境等一系列因素影响导致的高血压，病因不明确。其它4%为继发性高血压，血压升高是某种疾病的一种临床表现，病因明确，导致血压升高的病因治愈后高血压症状随之消失。原发性高血压一经确诊就不可治愈，需要终身服药，像张先生这种已经服药十几年的高血压患者即属于原发性高血压，一贴药就能治愈的说法是不科学的。

高血压患者通过调节饮食结构，保持心情舒畅、减肥、改善作息习惯和生活环境可以使血压减低10至15毫米汞柱。但因为以上各种因素有较大的不可控制性，所以根据病情合理使用降压药物，使血压维持在正常或者接近正常水平，是控制高血压的主要方法。官博士特别提醒中青年朋友要减少盐摄入，多运动、劳逸结合、保持良好的生活方式，预防高血压。

晨报见习记者 范丽丽

医 讯

为减轻广大患者负担，4月30日~5月2日期间，凡到河南煤化鹤煤集团第二职工医院就医的患者一律免挂号费，门诊检查费用优惠20%。

电话：2916324