

老夫妻双双水肿 “元凶”竟出在厨房

原来是他们摄盐过多,导致血压控制不好;专家表示,除了药物治疗,生活方式的干预是控制血压的基础,控盐就很重要

■海都记者 林宝珍

最近,70多岁的刘依姆和老伴脸上的皱纹突然少了,邻居打趣说他们是不是去整形医院打了玻尿酸。直到两人发现小腿肿胀,一按就出现凹陷,才紧张起来。一检查,他们的血压都高得惊人。到底是什么原因导致的呢?医生仔细询问、抽丝剥茧,最终找到了“元凶”——问题竟出在厨房,他们吃得太咸了。

5月17日是世界高血压日,专家提醒,有效的血压控制,除了药物治疗,生活方式的干预是基础,而盐摄入的控制,也是很重要的环节。



建隆/漫画

老两口都出现水肿,一测血压高得吓人

前两天,刘依姆发现老伴原来皱巴巴的抬头纹不见了,额头变得饱满发亮。老伴也觉得鞋好像变小了,穿起来有点紧,小腿还有点胀,用手一压,就出现一个凹陷。前天早上,刘依姆起来也感觉眼皮有点重,一照

镜子,原来耷拉的两只眼袋鼓起来了,同时,走路有点沉,低头一看,两小腿也出现了浮肿。两位老人都有高血压,闻讯赶来的儿女,赶紧拿出血压计替他们测量。结果发现,两人的血压都很高,

刘依姆的血压更是高达190/105mmHg。“老两口都是面部晨起出现浮肿,双下肢傍晚时浮肿明显,但没有发现引起浮肿常见的原因,包括心源性、肾源性、肝源性、营养不良性、药物性等的。”福建省

级机关医院内科的林建珍副主任医师接诊了两位老人,他说,考虑老两口都有多年的高血压病史,虽然都有服药,但平时没有自测血压的习惯,这次血压明显升高,很可能与生活方式有关。

抽丝剥茧找到“元凶”,竟是摄盐过多

经过“家访式”的耐心询问,林医生抽丝剥茧,终于找出“元凶”。

原来,老两口的三餐由依姆料理,而她的口味一直比较重,炒菜煮汤放盐和味精多,还喜欢在每道菜中都浇上“虾油鱼露”等求调味。儿女们每每来“蹭饭”

都喊太咸了,但老两口已经习惯,宁可餐后喝水解渴,也要吃得“有味道”。

“浮肿和吃太咸有关系吗?”老两口一时难以理解。林医生解释道,为了维持体内机能,人体需保持大约0.9%的盐分,当体内盐分超过这个浓度时,大脑就发

出口渴和多饮水的指令;血管里面的水分过多,就会渗出,引发眼部、下肢组织水肿,同时血压也会过高。这也是老两口一直有服药,血压却控制不好的原因。

经过短期的药物利尿、消肿,以及低盐饮食的指导,老两口的浮肿才逐渐消

退。“有效的血压控制,除了药物治疗,生活方式的干预是基础,而盐摄入的控制是重要环节。”林建珍医生介绍,盐摄入过多,不但会升高血压,还会增加冠心病、心衰、脑卒中以及骨质疏松等疾病的发生风险。

小贴士

这些方法改变你的“重口味”

我国居民膳食中75.8%的钠来自烹饪用食盐,还有近四分之一的“含钠”成分,隐藏在调味品以及许多食物中,让人“防不胜防”。

针对长期重口味的人如何减少盐的摄入,林医生也给出一些建议:

1. 改变嗜咸习惯。耐受重口味其实是味蕾敏感

性下降的表现,要有意逐渐减少钠含量高的食物。坚持一阵清淡饮食,我们的味蕾会重新恢复敏感性。

2. 改变放盐方法。做菜要等出锅前再放盐,这样可以在保证菜中咸味的同时,避免因烹饪过久,菜中盐分吸收过多。

3. 标准小勺放盐。

尽可能用1g规格的盐勺,可以帮我们精确控制量。

4. 扣除隐形“钠”。各种调味品也有钠的成分,可以用400mg钠≈1g食盐来换算,每日摄盐的量要扣除这些隐形盐。

5. 替代调味法。可以用一些风味食物来替代钠盐,比如将洋葱、青椒、番

体彩开奖公告 中国体育彩票超级大乐透第23055期开奖公告 中国体育彩票福建31选7附加第23127期开奖公告 中国体育彩票排列3(福建省)第23127期开奖公告 中国体育彩票福建22选5第23127期开奖公告 中国体育彩票排列5(福建省)第23127期开奖公告

分类广告 0591-87811583 声明公告 福建西岸律师事务所注销公告 福建西岸律师事务所公告

收购邮票 拍卖公告 平潭综合实验区风驰电动车租赁有限公司遗失公章一枚,编号:35100010017611,现声明作废。

鼓楼区核心地段商铺招租公告 陈志辉遗失福建省高级人民法院工作证,证号207号,特此声明作废。

我省中小學生 肥胖率上升趨勢減緩

海都訊(記者 林寶珍) 5月17日,2023年福建省全民營養周暨“5·20”中國學生營養日主題宣傳活動啟動儀式在福州舉辦。今年全民營養周的主題是“合理膳食 營養惠萬家”。“5·20”中國學生營養日的宣傳主題是“珍惜盤中餐 粒粒助健康”。

動規劃》和《福建省居民營養計劃(2017—2030年)》,明確通過7項實施策略和6項重大行動,分步實現國民營養健康目標。截至2020年底,福建省居民營養計劃取得了階段性成果。5歲以下兒童貧血率下降至5.34%,優於全國12%的預期目標;0—6個月嬰幼兒純母乳喂養率74.72%,優於全國60%的預期目標;5歲以下兒童生長遲緩率0.75%,大幅優於全國預期水平;人均每日食鹽攝入量6.73克,比2015年下降了10.3%;中小學生肥胖率低於10%,上升趨勢減緩。

年輕“型男”腦中風 或與運動不當有關

海都訊(記者 林寶珍 通訊員 杜航 林東曉) 近日,第九〇〇醫院倉山院區神經內科收治了一名年輕的腦梗死患者。據悉,患者在發病之前進行過健身運動。

院區就診。 接診醫生沈豐丰了解小曹的病症及發病的過程後,高度懷疑是急性腦中風,安排做了全腦血管造影術檢查。術中發現小曹大腦的基底動脈出現夾層,並有血栓形成脫落,堵塞了遠端的大腦後動脈,當場介入手術取出了血栓塊。經過後續治療,小曹已脫離了危險期。

據介紹,31歲的小曹(化名)是名健身愛好者,每周都抽出三四天晚上進行一兩個小時的鍛煉。事發前最後一次健身,他並沒有特意增加訓練強度,訓練項目與平常大致相同,如杠鈴頸後推舉等,訓練結束後也沒有感到明顯的不適,直到第二天起床後,才感到頭暈、走路不穩、視物模糊等,便前往家附近的醫院就診,但檢查並未發現問題。小曹覺得頭暈有加重趨勢,於是轉到第九〇〇醫院倉山

“小曹可能是在健身時損傷了椎動脈,並緩慢形成了血栓,這也是他起初並沒有感覺到不適且頭暈症狀進行性加重的原因。”神經內科李華主任提醒,在健身、瑜伽的過程中應該量力而行,而經常頸部按摩的人,更應該在正規的醫療機構進行。