

# 盐吃多了可能吃出骨质疏松

专家：成年人每日食盐摄入量不应超过5克

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)9月是国家卫生健康委确定的2024年全民健康生活方式宣传月,活动主题是:食要三减,减掉不良生活方式;体要三健,健出美好生活向往。当下,食盐摄入量、体重水平等正在影响我们的健康,那么如何科学减盐、管理体重呢?市疾控中心专家进行了详解。

## 成年人每日食盐摄入量不应超过5克

当您品味美食之时,是否曾留意过那不经意间撒下的盐粒?食盐作为餐桌上的常客,不仅增添了菜肴的味道,也悄无声息地影响着我们的健康。据世界卫生组织推荐,成年人每日食盐摄入量不应超过5克,然而现实中,多数人的食盐摄入量远超这一标准。为此,我们迎来了又一年的“915减盐周”,倡导“就要5克”的健康生活方式。过量摄入食盐会导致体内钠离子过多,这不仅会加重肾脏负担,还会使血压升高,增加患高血压、心脏病以及中风的风险。同时,研究显示,减少食盐摄入有助于降低血压,预防心血管疾病的

发生和发展。此外,高盐饮食还可能导致骨质疏松、胃癌等疾病的发生。

如何科学减盐?专家建议学会读标签,在选购食品时,注意查看营养成分表,优选那些标注“低钠”“无盐”或“少盐”的产品。高盐食物大家熟知的可能是酱菜、腊肉、香肠等腌制食品,除了这些,还有一些深藏不露的高盐食品,如罐头食品、预制菜肴、挂面、运动饮料、番茄酱、沙拉酱等。其次,巧用调味料,做菜的时候尽量少放酱油、味精、鸡精、豆瓣酱等含盐量高的调味品。尝试用葱姜蒜、香草、柠檬汁等自然调味品替代部分

食盐,既能丰富口感又能减少盐分。此外,控制外出就餐,餐馆为追求菜肴风味一般重油重盐,因此尽量减少在外就餐次数,少点外卖。若不可避免,可要求餐厅少放盐,或选择清蒸、水煮等低盐菜品。还要培养清淡口味,逐渐减少家常菜中的盐用量,可以借助限盐勺,让味蕾慢慢适应,享受食物本身的鲜美。在烹饪时最后加盐,这样既能保持菜肴的风味,也能减少用量。也可制订家庭减盐计划,鼓励所有成员一起参与,共享健康成果。每天记录自己的食盐摄入情况,监督自我进步。

## 睡眠不足或过多都不利于体重控制和身体健康

“小胖墩”“节日胖”“假期肥”……调查显示,我国居民超重肥胖形势不容乐观,亟须加强干预。体重水平与人体健康状况密切相关,体重异常特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。保持健康体重能减少相关疾病的患病风险。全人群都应把保持健康体重作为目标,并贯穿孕前期、孕期、婴幼儿期、儿童青少年期、成年期、老年期的全生命周期。定期监测体重、腰围等变化和评估体重状况是保持健康体重的关键措施之一。

BMI,即体重指数,是国际上公认的一种衡量成人肥胖程度的方法。 $BMI = \text{体重} / \text{身高}^2 (\text{kg}/\text{m}^2)$ , $BMI < 18.5$ 属于体重过轻, $18.5 \leq BMI < 24.0$ 为体重正常, $24.0 \leq BMI < 28.0$ 则为超重, $BMI \geq 28.0$ 意味着肥胖。成年人中心型肥胖为男性

腰围 $\geq 85$ 厘米,女性腰围 $\geq 80$ 厘米。

健康体重取决于能量摄入与能量消耗的平衡。在控制总能量的基础上,保持平衡膳食模式并长期坚持,是保持健康体重的关键。长期坚持科学运动,有利于体重的保持和体成分(包括水分、蛋白质、脂肪和矿物质等)的改善。有氧、抗阻、高强度间歇运动均有助于控制体重。适度的中、高强度运动有助于体重管理。

睡眠不足或睡眠过多都不利于体重控制和身体健康。不同年龄段建议睡眠时长有所不同,应当参照相关标准保持良好睡眠。体重还与人的心理状态相关,保持良好的心理状态有助于保持健康体重。而超重和肥胖者减重的主要目标是降低脂肪组织的重量,在制定减重目标时要量力而行,速度不宜过快。一般可按照每周体重减少不超过0.5公斤

的速度,在3-6个月内减少体重的5%-10%,或在专业人员的指导下设置合理目标,科学控制体重。



## 妊娠期糖尿病的防与治

随着生育政策的放开,我国高龄孕妇越来越多,随之也带来了更多健康问题。日前,一位孕妇走进烟台业达医院。她今年40岁,生大宝时就32岁了,之后一直想要个二宝,今年年初如愿顺利怀孕。最近,她总是能吃,体重增长也快,经过一系列检查后,空腹血糖6.3mmol/L,餐后两小时血糖9.7mmol/L,诊断为妊娠糖尿病。还有许多孕妇,也是在做糖耐量的时候诊断为妊娠期糖尿病,她们觉得很匪夷所思:我既不吃糖,也没有肥胖,为什么也是妊娠期糖尿病呢?

烟台业达医院的大夫指出,妊娠糖尿病指的是在孕期里首次出现不同程度的糖耐量异常问题。通常发生在妊娠中后期,胎盘产生的某种激素影响了胰岛素的正常工作,身体会增大对胰岛素的需求量,而孕妇无法代偿性增加胰岛素分泌,就引发妊娠期糖尿病。患妊娠期糖尿病孕妇生产以后,大部分可恢复正常的糖代谢,但随着年龄的增加,也会增加2型糖尿病发生率。

现在妊娠期高血糖已经成为妊娠期最常见的妊娠并发症,可以通过妊娠前及妊娠期的规范管理降低与高血糖相关的母儿远期并发症,并成为全生命周期下预防糖尿病的关键环节。

那么妊娠期糖尿病有什么诊断标准?建议所有首次产检的孕妇均进行空腹血糖的筛查以排除孕前漏诊的糖尿病,如果 $\geq 5.6 \text{mmol/L}$ ,则可以不做糖耐量试验,诊断为妊娠合并空腹血糖受损,给予饮食指导。孕24-28周之间行75g葡萄糖耐量试验:空腹 $\geq 5.1 \text{mmol/L}$ ,口服葡萄糖1小时后 $\geq 10 \text{mmol/L}$ ,口服葡萄糖2小时后 $\geq 8.5 \text{mmol/L}$ ,任何一个符合就可以诊断为妊娠期糖尿病。

诊断后怎么办?医院会提供个体化的医学营养治疗指导、生活方式管理以及健康知识宣教。需要控制饮食,加强运动,监测血糖。妊娠前和妊娠期的规律运动,可明显降低妊娠期糖尿病的发病率。妊娠期糖尿病是孕期很常见的问题,很多孕妇通过饮食调理与运动,都可将血糖控制到理想水平。所以孕妇不要过多担心,不增加心理压力,保持良好的精神状态,更有益血糖稳定。

烟台业达医院 柯静婷

# 市总工会、市卫健委、烟台传媒集团联合主办 医疗专家“送健康”活动走进只楚药业



9月10日下午,由烟台市总工会、烟台市卫生健康委员会、烟台传媒集团联合主办的2024年度“温暖一线 关爱健康”——医疗专家“送健康”活动,走进只楚药业有限公司,为职工们进行现场义诊。

参加本次活动的医疗单位包括:烟台市芝罘医院、烟台海港医院、只楚中心医院、烟台白石肛肠医院、医星康源体检中心、洛神口腔等,涉及眼科、肛肠科、骨科、中医科、内科、疼痛科、皮肤科、口腔科、健康管理

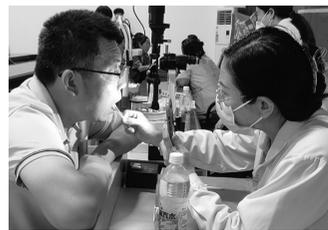
科等多个业务科室,20余位医疗专家参加义诊活动。

本次参与义诊的只楚药业职工,来自制药一线与后勤等各个岗位。义诊现场,职工们针对自己的健康状况,向医护人员进行了详细的咨询。大家对于医护人员丰富的医疗知识与专业的技术素养,给予了高度赞扬。

采访中,芝罘医院消化内科主任牟肖梅表示:职业健康是制药企业员工安全工作的基础,应鼓励员工养成良好的生活习惯,包括适量饮水、均衡饮食、适量运动和充足休息,以增强身体抵抗力,减轻职业危害对健康的影响。同时,除了日常严格按照企业的规章制度进行健康防护外,制药企业员工也应关注心理健

康,可以通过心理咨询等方式,缓解工作压力。

只楚药业有限公司人事主管吴红艳介绍,制药企业员工在工作中多接触粉尘、化学试剂等。企业本身在这方面就非常重视,定期为员工进行职业健康检查与职业健康教育,提高员工的健康意识和自我保护能力,持续将员工健康放在首位。本次健康专家进企业活



动,在不耗费员工时间的同时,进一步为员工健康加了一把安全锁,提高了员工的健康指数,非常有意义。

本次2024年度“温暖一线 关爱健康”——医疗专家“送健康”活动自8月23日起,将在四个月时间内,深入我市20余家单位,开展20场健康义诊、10场健康知识讲座,活动范围包含市总工会相关直属单位企业、市区范围内相关单位企业、新就业群体等,通过健康义诊和健康讲座的形式,为广大劳动者搭建一个健康平台,提高职工的职业健康和疾病防治意识。把“娘家人”贴心的服务送到广大劳动者身边,让工会成为关爱职工健康的家园。