

# 谨防高盐高血压引发慢性肾脏病

新华社记者 陈席元 徐鹏航

近日,一篇声称食盐添加剂伤肾的文章引发关注。肾病早期一般没有明显不适,因此被称为“沉默杀手”。专家表示,高盐高血压易引发慢性肾脏病,关注早期信号、注意筛查、合理膳食,是防治肾脏病的关键。

## 网传食盐添加剂伤肾 专家辟谣

近日,网上流传一篇文章《老教授亲身经历:食盐添加剂是多么可怕》,称家里的食盐含有亚铁氰化钾,导致肾脏出了毛病,改用不含亚铁氰化钾的食盐后,症状就消失了。

“首先要明确,亚铁氰化钾是一种合法的食品添加剂。”江苏海洋大学食品科学与工程学院副院长吴少杰介绍,根据我国食品安全相关标准,亚铁氰化钾和亚铁氰化钠可作为抗结剂,添加到盐及代盐制品,但有量的规定。

在北京一家大型商场,记者找到了海盐、竹盐、深井岩盐等9种食盐,其中4种含有亚铁氰化钾。在某海外购物网站上,多款外国产食盐也标明添加了亚铁氰化钠。

氰化物是众所周知的剧毒物质,多了“亚铁”二字,就能作为食品添加剂吗?吴少杰告诉记者,氰化物极易与金属离子形成稳定性极强的络合物,因此亚铁氰化物的毒性很低。“氰化物遇到了亚铁离子,就像‘恶魔’被牢牢锁住,

毒性被钝化,无法再兴风作浪。”

根据资料,美国对亚铁氰化物的限量是每公斤13毫克,欧盟对亚铁氰化物的标准则是每公斤20毫克。“我国的标准比欧美还要严格。”苏州大学附属第一医院肾内科主任医师沈蕾说,“与其担心食盐添加剂,居民更应当关注盐的摄入量过高,可能引发高血压和慢性肾脏病。”

## 肾脏病是“沉默杀手” 要注意早期信号

2020年2月,国际医学期刊《柳叶刀》在线发表的一篇文章显示,截至2017年,中国慢性肾脏病患者超过1.3亿人。沈蕾介绍,肾脏病一般

具有隐匿性,早期没有明显的不适感,因此不易察觉,有“沉默杀手”之称,要注意身体出现的一些信号。

信号一:早晨起床后,眼睑或面部水肿,活动后下肢出现水肿,经过休息也无法缓解;信号二:总是腰酸乏力,精神欠佳,不明原因食欲减退、恶心、呕吐;信号三:尿色发深,尿中泡沫增多,且久置不散,或夜尿明显增多;信号四:血压突然升高,这一点年轻人要尤其注意。

沈蕾表示,定期体检可以及时发现肾脏异常,而有高血压、糖尿病、肾脏病家族史、系统性红斑狼疮、肥胖、痛风、长期使用中草药和止痛剂等药物的人群是高危人群,更要注意筛查。

沈蕾介绍,盐摄入量过多是高血压发病的重要因素,而高血压又与肾脏病密切相关。“普通人要把盐的摄入量限制在正常水平,特别是‘隐形的盐’,如酱油等调料以及不少零食,含有大量

氯化钠。”她建议,肾脏病患者购买食品应注意成分表中氯化钠的含量,尽量减少盐的摄入。

## 慢性肾脏病不可怕 自我管理是关键

今年“世界肾脏日”的主题是“积极面对肾病,共享精彩人生”。沈蕾表示,多数慢性肾脏病患者处于疾病早期,尽早干预和治疗,对患者来说可以防止疾病进入不可逆阶段,避免透析,对社会来说可以节约大量的经济和医疗资源。

“治疗慢性肾脏病需要医患双方长期共同参与。病人既不应听之任之,不当回事;也不能病急乱投医,自行增减药物,反而加重肾脏负担。”沈蕾建议,慢性肾脏病患者应加强自我管理,每一至三个月进行蛋白尿、肾功能或影像学检查,在家中要自测血压、血糖,并做好记录。

沈蕾表示,除了通过服药控制血脂、尿酸等指标,更重要的是保持合理的饮食和生活方式。有条件的医院可以开设由肾内科医生主导,营养师、临床药师、专科护师等参与的多学科专病联合门诊,在营养师的指导下,尽可能做到低蛋白、低盐、低糖饮食,控制血压、血糖;在临床药师的指导下,规范使用药物,防止造成不良后果。



## 如何预防眼部脂肪粒

眼睛是心灵的窗口,而作为“窗户框”衬托明眸的眼周,却常常状况频生:有细纹、暗沉,还有恼人的脂肪粒。脂肪粒到底是怎么产生的?又该如何预防呢?

脂肪粒医学上对应的名字叫粟丘疹,分为原发性粟丘疹和继发性粟丘疹。原发性粟丘疹是指自发出现的,一般是由于皮肤毛孔堵塞、皮脂腺分泌异常,导致皮肤排泄物无法正常排出所引起,也有一部分人是由于遗传因素所引起。而继发性粟丘疹可能因受到外伤、外用药物、瘢痕疙瘩或者大疱性疾病之后出现,起源于汗腺导管或者是毛囊。多数表现为乳白色或黄

色、针头或米粒大小、顶尖圆、上覆以极薄表皮、质地比较坚实的小丘疹。多见于眼睑周围,呈单侧或双侧分布,左右不一定对称。可以在任何时候长出来,也可能在任何时候自然消退,没有规律可循。

我们为什么会会长脂肪粒?当眼周皮肤出现一些我们肉眼都看不到的细微损伤:摩擦拉扯、皮肤干燥形成的极微小裂隙、紫外线损伤等,身体就会自动分泌角蛋白来修补皮肤。但是,当某些小损伤周围有炎症反应的时候,修补的过程就会矫枉过正,过量的角蛋白在局部堆积成小山包,就形成粟丘疹。

如果眼周没有损伤,涂了眼霜后脂肪粒还是会会长出,可能是因为膏体质地太厚重,影响皮脂腺导管的排泄。如果眼周皮肤有轻微炎症,使用眼霜可能会加重炎症。

日常生活中预防脂肪粒产生应做到以下几点:

1. 避免过度摩擦拉扯皮肤。
2. 保持眼周滋润(避免使用膏体基质过于厚重的护肤品,在护肤时做好眼周保湿),防止过于干燥引起眼周皮肤微小裂隙。
3. 做好防晒,避免紫外线引起的眼周肌肤光损伤。

(本报综合)

## 春季养生 注意这些小技巧

■ 高继明

立春过后应顺应天地之气的变化,注意养肝护肝。

**动三动。**敲肝胆经清肝火:双脚与肩同宽,蹲马步,双手握空拳,从膝关节内上方开始,四拍,敲至腹股沟,然后转至胆经,从环跳穴开始,四拍,敲至膝关节外上方,慢慢收回。闭目转眼养肝血:闭合双眼,用食指轻压眼睑,微微揉搓到眼球有发热、发胀感为宜,随后转眼,即保持头部不动,眼球分别向左右各转动10圈,能有效缓解眼疲劳。伸个懒腰理肝经:经常伸个懒腰,可行气活血、通畅经络关节,同时激发肝脏机能,达到肝脏保健效果。

**喝三粥。**菠菜粥养肝护肝:春季养生以养肝护肝为先,菠菜粥可缓解因肝阴不足引起的不适。香菜牛肉粥去腻开胃:香菜因为含不少挥发油而具备独特的气味,香菜牛肉粥可以开胃促消化。韭菜粥调节肠胃:初春食韭菜,能温中开胃,提高免疫力。

**吃三果。**枇杷直接食用能够润肺养肺,对于经常咳嗽,痰多的人经常食用能够缓解症状。春季的菠萝香味浓郁、口感水润,能帮助消化。草莓有健脾、润肺的作用,老少皆宜,尤其对于体虚者。

## 新生儿足跟血必须采吗

■ 王晓丽



采足跟血是为了筛查新生儿先天性遗传性代谢性疾病,包括先天性甲状腺功能低下、苯丙酮尿症、先天性肾上腺皮质增生症等。在新生儿早期,这些疾病没有特异的临床表现,只有通过疾病的筛查才能早期发现,并进行及时的干预治疗,以免影响新生儿的智力、身体的发育。

该检查需要等新生儿出生满72小时、20天之内,并充分哺乳后进行(建议至少8次以上母乳喂养)。尤其是在采血前1-2小时充分哺乳,能提高新生儿苯丙酮尿症的检测有效率,降低假阳性率。若新生儿需要使用抗菌药物,建议停药2天再采血。