



巴州疾控中心 (卫生监督所)

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



## 乌鲁木齐市疾控中心发布减盐“321原则” 成人每日食盐别超5克

9月15日至21日是“9·15”中国减盐周。乌鲁木齐市疾病预防控制中心(市卫生监督所)发布健康提示,长期高盐饮食存在健康风险,应警惕生活中的“隐性盐”,健康吃盐要把握“321原则”。

据介绍,盐的主要成分氯化钠中的“钠”是人体必需电解质,但过量摄入堪称健康“隐形杀手”。多余的钠会导致体内水分滞留,升高血压,而高血压正是中风、心梗等疾病的重要诱因;长期高盐还会损伤血管内皮细胞,使血管壁增厚变硬,加重心脑血管负担;肾脏作为排钠主要器官,长期高盐会使其超负

荷运转,增加慢性肾病风险;同时,钠摄入越多钙流失越多,中老年人及绝经后女性易因此加速钙流失,增加骨质疏松与骨折概率。

多数人以为“少盐”只是炒菜少放盐,实则70%以上的“隐性盐”藏在加工食品中。酱油、蚝油等调味品含盐量不低,使用时需减少炒菜盐量;香肠、培根等加工肉制品为防腐增味往往高盐;薯片、咸味坚果甚至蜜饯都含有盐分,选购时应优先“无盐”“低盐”款;方便面调料包、速冻饺子等速食类食品含盐量极高,煮方便面时可只放一半调料包。

成人每日食盐摄入量应不超过5克(约1啤酒瓶盖量)，“321原则”能帮助平衡控盐与风味。

3个“少放”:菜肴快出锅时放盐,比早放盐少用1/3;用酱油等调料时换算盐量,减少额外加盐;少喝肉汤、火锅汤等咸汤水。

2个“替代”:用葱、姜、蒜、柠檬汁、番茄等天然食材提味,减少盐依赖;多吃清淡蔬菜、鲜美食材,少吃咸菜等腌制食品。

1个“习惯”:买包装食品看营养成分表,优先选每100克(毫升)钠含量≤

120毫克的,钠含量超600毫克/100克的高盐食品尽量少吃。

需要注意的是,老人、儿童、高血压等特殊人群对钠更敏感,控盐需更严格。高血压、肾病患者每日盐摄入量应低于3克,避免加工肉制品与速食,用天然香料替代盐;1—3岁儿童每日钠摄入量≤700毫克(约1.8克盐),4—6岁≤900毫克(约2.3克盐),需单独制作清淡辅食,不喂成人饭菜及零食;老人味觉退化易重口,可通过香菇、海带等提鲜,避免因“尝不出味”多放盐。

(据《乌鲁木齐晚报》)

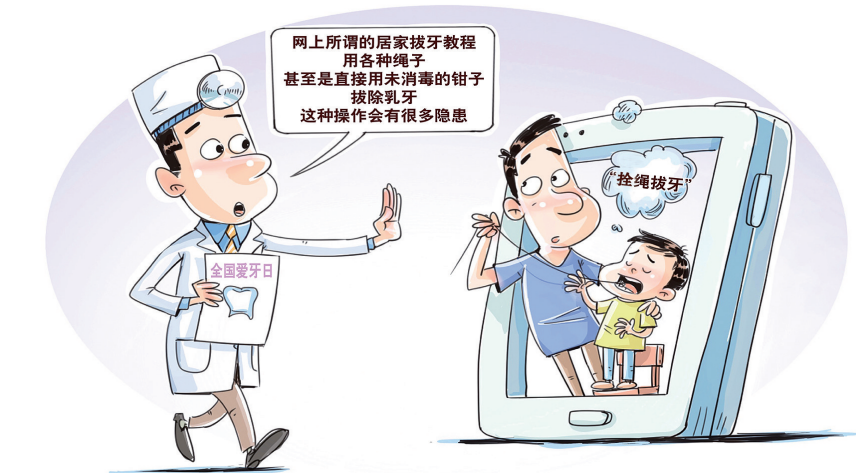
## 长了智齿是否要拔? 拴绳拔牙靠谱吗?

在口腔科的日常诊疗工作中,拔牙是最为常见的操作之一。然而,不少人一听到“拔牙”,往往会因未知的疼痛和手术过程感到害怕和紧张。长了智齿是否一定需要拔除?儿童的乳牙坏了是否要拔?网上看到的拴绳拔牙是否正确?北京友谊医院口腔科专家对此进行了解答。

什么时候需要拔除智齿?北京友谊医院口腔科副主任医师孔亚群认为,不是所有智齿都要拔,但如果智齿出现反复发炎、长歪(阻生)、挤压邻牙、导致邻牙蛀牙、引发囊肿或肿瘤等情况,就建议拔除。

“如果智齿能正常萌出,和对面的智齿能正常咬合,且智齿周围的牙龈没有反复发炎,和邻牙之间有足够间隙,也不会导致邻牙蛀牙或牙根吸收,平时也不会任何不适,这种情况就不用拔,定期检查就行。”孔亚群说。

很多人认为,小孩乳牙坏了不用管,这种说法对吗?专家表示,一口健康的乳牙有助于儿童正常发育,家长要



隐患很多

新华社发(王鹏作)

重视乳牙龋病的预防和治疗。“大部分乳牙要在口腔内长时间行使功能,尤其是乳磨牙,通常要保留至孩子10至12岁。如果乳牙坏掉或者过早脱落可能

会造成恒牙萌出异常,比如长歪或者长不出等问题。因此如果乳牙出现龋病或其他问题应该及早治疗。”北京友谊医院口腔科主治医师程梦琳说。

程梦琳提示,日常家长要注意给孩子清洁口腔,帮助孩子养成早晚刷牙的习惯。另外,窝沟封闭和局部涂氟等预防性措施,可以有效预防龋病,乳牙窝沟封闭推荐在3至4岁进行,恒牙推荐在6至8岁。提倡每隔半年到口腔门诊进行口腔检查,做到口腔问题早发现早治疗。

近些年,网上常出现给孩子“拴绳拔牙”的视频,专家认为,网上所谓的居家拔牙教程,用各种绳子甚至是直接用未消毒的钳子拔除乳牙,这种操作会有很多隐患。

孔亚群说,家长觉得“拴绳拔牙快”,但忽略了两个关键问题。首先,乳牙的牙根情况不明,有的乳牙牙根没有吸收,强行拉扯会导致牙根断裂,断在牙龈里的牙根会成为隐患,可能引发慢性炎症,甚至影响恒牙。其次,家里的绳子、镊子没经过专业消毒,拔牙时会把细菌带入牙龈伤口,容易引发牙龈炎、牙槽脓肿,孩子会疼得更厉害。孔亚群提示:“孩子拔牙一定要找专业医生,别轻信‘土方法’。”(据新华社)

中国福利彩票  
http://www.xjflcp.com

### 扶老 助残 救孤 济困

服务热线: 0996-2502203  
新疆巴音郭楞蒙古自治州福利彩票发行中心 宣



## 聚焦民生需求 充分发挥福彩公益金效能

——专访云南省民政厅相关负责人

(上接9月25日12版)

三是强化技术支撑及保障能力。为保障生产安全,维护全省福彩销售系统与机房设备的安全稳定运行,云南省推行“一主一备”模式,降低销售系统故障风险,提高突发情况应对能力。部署运用网络划分和专用安全设备,有效保障机房网络环境和销售数据安全。加强对福彩销售设备的升级维护,全面保障福利彩票发行和开奖过程中的生产安全。建立健全系统安全生产和规范化管理制度,压实安全生产责任,采取“人防+技防”的方式,加强机房设备安全检查和维护,确保福彩销售安全。

四是加强公益品牌宣传。云南省践行责任彩票理念,坚持每年发布年度福利彩票责任彩票报告,详细公布年度

福利彩票销售、公益金筹集及使用等社会公众普遍关注的内容,全面展示福利彩票的责任担当与社会成效。探索跨界融合发展模式,创新宣传活动方式,在高铁站、地铁站投放云南福彩公益品牌形象广告,组织开展云南福彩“公益嘉年华”宣传活动、福彩公益健康跑活动、“福暖彩云南”走进福彩公益金资助项目系列活动等,让公众了解福彩发行宗旨、文化内涵和公益理念,彰显福彩“公益、责任、阳光”的品牌价值。连续两年入驻中国—南亚博览会,布设福彩公益文化展厅,吸引了大量国内外参展商、观众以及社会各界关注,提升了福彩品牌知晓度与社会影响力。

(未完待续)  
(福彩 宣)



巴州慈善总会(捐款二维码)  
捐赠不分多少,善举不分先后。助人为乐,其乐无穷。热心慈善,情义无价。  
捐助热线: 0996-2023593

温馨提示

巴州福彩提醒您:购彩时请在由新疆福利彩票发行中心颁发“代销证”的销售网点购彩。

中国福彩,一起造福!



欢迎关注巴州福彩微信公众号,了解更多内容。  
服务热线:0996-2502203