

“低盐”咸鸭蛋，能不能放开吃

专家提醒：低盐≠无盐，五类人群需慎食

网红说法求真

鸭蛋，是端午节餐桌上的传统必备。临近端午节，“低盐”咸鸭蛋格外火爆。社交平台上，不少网友提问：减了盐，是不是就能放开吃了？对此，专家强调，低盐≠无盐！减盐≠无害！

通讯员 金雨晨 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

“低盐咸鸭蛋”仍含高钠高盐，不可长期过量食用

南京市第二医院心血管内科主治医师沈潇介绍，根据国家食品安全相关标准，低盐咸鸭蛋是相较于传统高盐咸鸭蛋改良的产品。普通咸鸭蛋（约70克）含盐量约4~5克（钠约1600~2000毫克），“低盐”工艺（如减盐腌制或缩短腌期）可将含盐量降至1.5~2.5克，比常规减30%~50%盐。

“低盐不等于无盐，减盐不等于无害。”沈潇强调，低盐只是相对传统咸鸭蛋而言，即便是低盐咸鸭蛋，依然是高钠、高盐的腌制食品。长期过量食用，对心血管等的伤害不容忽视。

首先，钠摄入过量，会导致体内水钠潴留，让血管内血容量增加，直接推高血压，增加头晕甚至血压骤升风险。同时，高钠会持续刺激血管内壁，破坏血管内皮完整性，使内壁粗糙受损，血液中的脂质、胆固醇更易沉积形成斑块，诱发动脉

硬化、冠心病。并且咸鸭蛋本身高胆固醇、高饱和脂肪，与高盐搭配，会共同升高血液黏稠度，让血流速度变慢，大幅增加血栓、脑梗、心梗风险。

此外，人体90%的钠依靠肾脏代谢，长期高钠会使肾脏超负荷工作，容易造成肾功能损伤，而腌制过程中产生的微量亚硝酸盐，也存在潜在代谢隐患。

健康成年人每周吃2~3次，五类人群需慎食

专家特别指出，有五类人群要尤为当心：

- 1.三高人群：血管脆弱、代谢差，高钠易致各项指标失控。
- 2.心血管病患者：血管已有狭窄、弹性减退，高盐高脂会直接加重堵塞，易诱发复发。
- 3.肾病患者：排钠能力下降，钠潴留引发水肿、高血压，进一步损伤肾功能。
- 4.孕妇、老人、儿童：代谢与脏器功能较弱，高盐易影响发育、诱发妊娠水肿和高血压。



电商平台上的轻盐咸鸭蛋

5.肥胖、脂肪肝人群：高脂高热量且高盐，易造成水肿型肥胖，加重肝脏脂质堆积，加剧脂肪肝病情。

那么如何吃咸鸭蛋才更健康？专家提醒，健康成年人，每周吃2~3次，每次最多1个，三高、心血管人群尽量每月不超过2次。当天吃了咸鸭蛋，三餐饭菜就需要相应少盐、忌咸菜、腊肉、酱料等所有高盐食物，把全天总盐量控制在5克以内。

据了解，咸鸭蛋盐分主要集中在蛋清，油脂集中在蛋黄，食用时可少吃蛋清、适量吃蛋黄；吃完后多喝温水，搭配冬瓜、黄瓜、芹菜等高钾蔬菜，帮助身体代谢多余钠离子。

另一方面，高盐会刺激胃黏膜，引发泛酸、胃痛；不要搭配咸菜、腐乳同食，会造成盐分进一步超标。

饮料+甜食，8岁小胖墩确诊糖尿病

经科学干预减重28斤，实现血糖逆转

“本以为孩子只是爱吃甜食、长得胖，没想到居然患上了糖尿病。”说起8岁儿子小林（化名）的经历，妈妈痛心不已。这个原本以为“胖点没事”的活泼男孩，被确诊儿童2型糖尿病后，在江苏省省级机关医院糖尿病逆转中心接受了为期3个月的科学干预，成功减重28斤，血糖大幅回落并趋于平稳，近日已完全停用胰岛素。

小林一直喜欢碳酸饮料、果冻和含糖酸奶，平时不爱运动，课余时间大多坐着不活动。去年8月，小林妈妈注意到儿子体重异常增长，因此尝试带孩子健身、游泳，还严格控制饮食，但效果不佳，体重依然只增不减，腹部肥胖格外明显。考虑到“小孩子胖点没关系，长大自然就瘦了”的传统观念，一家人便放松了警惕。

今年2月，小林开始频繁喊渴，每天喝水好几瓶，尿量也明显增多。到社区医院一查，空腹血糖竟高达17mmol/L，远超正常值上限。经人推荐，家人带他到江苏省省级机关医院糖尿病逆转中心就诊。就诊

时，小林每天已经需要打20个单位胰岛素，情况不容乐观。

接诊后，糖尿病逆转中心邹大进教授团队立即为小林安排了全面检查，糖化血红蛋白、胰岛素抵抗、C肽检测等结果显示：孩子的胰岛功能尚未发生不可逆损伤，符合2型糖尿病逆转条件。

针对小林年龄小、体重基数大的特点，糖尿病逆转中心团队为他制订了个性化综合方案：首先规范口服二甲双胍进行治疗，平稳控糖、保护胰岛功能。同时，由营养师介入彻底调整小林的饮食结构：戒掉所有甜食、含糖饮料和精加工零食，将白米饭换成杂粮饭、藜麦饭，三餐荤素搭配、少油少糖。

在运动方面，糖尿病逆转中心团队为小林制订了专属计划：每天坚持跳绳、俯卧撑、吊环和力量训练，重点增加肌肉量，从根源上改善胰岛素抵抗。

经过3个月的科学干预后，小林成功减重28斤，肚子小了，人也变精神了，血糖也大幅回落并趋于平稳，并且完全停用了胰岛素。邹大进教授表

示，“只要血糖长期稳定、肌力量达标，小林就可以逐步停药，实现临床彻底逆转。”

邹大进教授指出，随着生活水平的不断提升，孩子们的饮食结构发生了巨大变化——高糖、高脂、精加工食品泛滥，加上户外运动减少、久坐，以及电子产品使用时间增加，儿童肥胖率和2型糖尿病发病率正快速上升。

他提醒，儿童2型糖尿病完全可以预防，早期发现和科学干预也完全有机会实现逆转。家长们务必做到以下3点：1.严控高糖摄入，尽量不让孩子喝碳酸饮料、果汁，少吃糖果和高糖水果，从小培养清淡饮食的习惯；2.坚持规律运动，减少孩子久坐玩手机、看电视的时间，每天保证户外活动，通过跳绳、球类、力量训练等增加肌肉量，改善胰岛素抵抗；3.及时筛查评估，如果孩子偏胖、爱吃甜食，或者控制饮食、运动后体重仍然异常增长，不要抱有侥幸心理，应尽早到医院检查。

通讯员 穆婷婷 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

两患者靠ECMO续命

多科合力实施心脏手术

扬子晚报讯(通讯员 蔡逸秋 刘敏 程守勤 记者 万惠娟)近日，东南大学附属中大医院成功救治两位心脏功能濒临衰竭、仅靠ECMO(体外膜肺氧合)维系生命的危急重症患者。两位患者此前因病情危重、手术风险过大，被省内外多家医院认为无法手术，后慕名转至中大医院。面对挑战，中大医院多学科联合发力，成功为这两位佩着ECMO的患者实施了高难度心脏瓣膜置换手术。目前，两位患者术后恢复良好，即将康复出院。

56岁的老陈曾确诊过主动脉瓣大量反流，长期拖延不愿意手术。前段时间突然觉得胸闷、呼吸困难、咳粉色泡沫痰，到当地医院一查已发展为急性重度二尖瓣反流、大量血液涌入肺部引发肺淤血、急性左心衰，当晚因心力衰竭、呼吸衰竭转入一家大医院重症医学科监护治疗。虽进行系统治疗，然而病情仍急速恶化，立即气管插管、上ECMO，可是5天过去了，情况并未好转。在当地医院医生建议下，老陈连夜转入中大医院。

“患者入院时状态极度凶险，完全依赖ECMO维持心肺运转，生命体征很不稳定，合并多脏器功能损伤，救治难度很高。”中大医院重症医学科副主任郭凤梅教授介绍。患者心脏结构性损毁合并不可逆的呼吸、循环衰竭，且伴随肾损伤、内环境严重紊乱，用药调整空间极小，刚入院时完全不具备

即刻手术条件。

面对绝境，中大医院多学科团队迅速启动会诊。心脏外科主任曹海龙教授判断，“患者二尖瓣、主动脉、三尖瓣都有严重问题，还有肺炎、肺栓塞，这样的情况必须尽快手术。如果不手术，估计坚持不了几天。”

重症团队24小时监护攻坚，仅用一天多时间便稳住了持续恶化的病情，为患者抢出宝贵的手术机会。由于患者佩着ECMO和呼吸机，管路复杂、风险极高，麻醉手术与疼痛管理科主任孙杰教授团队制订了精准的个体化低损伤麻醉方案，全程实时监测心功能。

在麻醉团队保驾护航下，心脏外科主任曹海龙教授带领团队为患者成功实施了二尖瓣置换、主动脉瓣置换及三尖瓣成形术。术后，患者心脏恢复正常跳动，彻底摆脱ECMO。

无独有偶，69岁的顾奶奶也因急性心肌梗死、心脏瓣膜撕裂脱垂导致休克，在外院启用ECMO后被多家医院判定救治希望渺茫。转入中大医院后，曹海龙教授主刀同样成功为她实施了高难度心脏手术。

曹海龙教授提醒，对于查出主动脉瓣或二尖瓣大量反流的患者，应尽早通过手术干预，避免拖延导致心脏扩大、诱发急性心衰。如出现活动后胸闷、气短、头晕、下肢水肿等症状，需及时就医。对于心梗高危人群，反复胸闷、胸痛切莫忽视，极危重患者也不要轻易放弃，应尽早到大型三甲医院就诊。

偏头痛20年，脑中像有“锥子”戳

止痛药效果越来越差，怎么办？

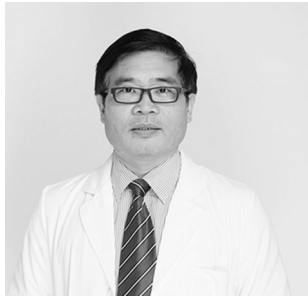
读者问疑难

上海专家「答」

本期专家：魏江磊（教授，主任医师，易可中医连锁创始人，上海中医药大学附属曙光医院脑病科专家，擅长偏头痛、帕金森、三叉神经痛、失眠、耳鸣、眩晕等疑难杂症。）

泰州张老伯：脑袋里像有锥子在戳，痛得想跳楼，这20年只要偏头痛一发作，就只能在家里躺3天，现在止痛药吃到4片了，还是痛得受不了，这日子到底怎么过？

专家解答：我对你的情况感同身受，大学期间我也曾患有严重偏头痛，恶心想吐，最严重时要挂葡萄糖，后来吃了一位全国名老中医的方子才看好。



偏头痛作为神经内科的疑难杂症，止痛药治标不治本，还可能损伤肝肾，而传统中医“活血化瘀”作用有限。在名老中医经验方基础上，我们提出了“活血新概念”，强调“理气化瘀通络”三合一，尤其重用虫类药的通络效果，让众多偏头痛患者告别了疼痛。

通讯员 赵雷