鹽學科與石秋咸
腎炎患者宜不食

常見病防治

●黃卓雄

腎炎患者一般情況都需要戒鹽，這問題在上文已詳爲介紹，現再談一下戒鹽所需注意的其他問題。

腎炎患者減少鹽份的攝入，有助於患者水腫的消退，對於高血壓的下降也有一定帮助，對於預防心力衰弱及減輕水腫都有一定的作用。雖然限制了食物的鹽份，往往使患者食慾減退，尤其是兒童，但不少患者慢慢會習慣下來。

有的腎炎病人不吃普通食鹽，改用礦物鹽或者咸秋石（一種中藥）代替食鹽，但筆者認爲，需限制食鹽者，不能用礦物鹽及咸秋石來代替食鹽。

其實咸秋石是用食鹽加入泉水煎煮，經過濾後，將濾液加熱蒸發乾燥，然後將其放在有蓋的瓷碗內，置於爐上煅兩小時，待冷却後即成爲中藥店所出售的咸秋石。咸秋石主要成份是氯和鈉，其餘則爲鉀、鈣、鎂等礦物質。雖然咸秋石的產地不同，名稱也沒有鹽字，但都是用食鹽爲主要原料製成，這就是筆者反對用咸秋石代食鹽的根據。

除此之外，有些腎炎患者使用一種俗稱「科學鹽」者代替食鹽，這種「科學鹽」在西藥房可買到，由於用它代替食鹽，因此亦稱爲「代鹽」。

「代鹽」其主要成份是氯化鉀，由於影响患者之血壓及水腫加重者，並非食鹽內所有成份，僅是構成食鹽之鈉（食鹽主要是含氯化鈉），而這種「科學鹽」已沒有了鈉的成份，因此不會影响患者之水腫及血壓。

但是這種「科學鹽」却形成另一個問題，就是當腎炎病人出現腎功能減退的話，如果吃入太多含鉀鹽的食物時，是很容易出現血鈉鉀鹽升高的情況，但當病者有腎功能減退或有血鉀升高的話，他自己是不知道的，此時如果繼續吃下這些含氯化鉀的「科學鹽」，就會使血鉀繼續上升，而血鉀升高是十分危險的，當升至一定的程度時，患者便會引致心臟停跳的危險。因此，腎炎患者是不應自己隨便用科學鹽的。如果醫生指示，則又不同，因醫生會通知停用。

保護我們的腸子

常醫藥識　●張姑婆

夏天最常見的其中一種病，而是「食錯嘢」。至於「食錯嘢」？當然是不新鮮而變壞的食物啦！食了這些變壞了的食物（主要是因天氣熱，食物沒有好好地在適當的冷藏環境如雪櫃之類雪藏，容易變壞；再加上蒼蠅甲由的飛爬在沒有遮蓋的食物上，引致細菌傳染），輕者痾嘔肚痛，重者「食物中毒」，要入醫院留醫兼洗胃，實正是「大件事」矣！還有更「大件事」的，就是發霍亂病，那就差不多「與閻羅王隔張紙」，十分不妙。因此，今日在這裡爲大家談談一個問題，就是關於腸的保健。

人人皆知有胃病，提出要「保護個胃」，但胃之下就是腸，腸與胃實是「唇齒相依」；因此「保護條腸」亦非常重要。

我們的腸，上是小腸，下是大腸。小腸所承受的是由胃部交來的食物碎屑，這些碎屑是食物經過第一步消化磨碎工夫之後，輸送到小腸來，以便進行第二步的消化過程——吸收營養。

不是「食錯藥」，而是「食錯乜嘢」？當然是不新鮮而變壞的食物啦！食了這些變壞了的食物（主要是因天氣熱，食物沒有好好地在適當的冷藏環境如雪櫃之類雪藏，容易變壞；再加上蒼蠅甲由的飛爬在沒有遮蓋的食物上，引致細菌傳染），輕者痾嘔肚痛，重者「食物中毒」，要入醫院留醫兼洗胃，實正是「大件事」矣！還有更「大件事」的，就是發霍亂病，那就差不多「與閻羅王隔張紙」，十分不妙。因此，今日在這裡爲大家談談一個問題，就是關於腸的保健。

人人皆知有胃病，提出要「保護個胃」，但胃之下就是腸，腸與胃實是「唇齒相依」；因此「保護條腸」亦非常重要。

我們的腸，上是小腸，下是大腸。小腸所承受的是由胃部交來的食物碎屑，這些碎屑是食物經過第一步消化磨碎工夫之後，輸送到小腸來，以便進行第二步的消化過程——吸收營養。

種病的。如果食物不清潔，帶有過量的有害細菌，而胃部的胃酸又未能將該等毒素較大的細菌殺死時，細菌隨食物碎屑入到小腸，就會立即發