

«Çok düşük sodyum» — her veriliste 140 mg veya daha az.

«Azaltılmış sodyum» — normal sodyum miktarının % 75'i azaltılmış.

«Tuzsuz» — normal olarak tuz ile işleme tabi tutulan yiyeceğin tuzsuz işlem görmesi.

Bu etiketlerden herhangi birisini içeren ürünler sadece uygun kriteri karşılamayacaklar aynı zamanda her verilişteki miligram sodyum miktarını da belirteceklerdir. Kabartma sodası (sodyum bikarbonat, karbonat) ve MSG (monosodyum glutamat) gibi birçok

diğer yaygın katkı maddeleri de sodyum içerdiklerinden, bu husus tuzsuz olarak etiketlenenler dikkate alındığında oldukça önemlidir.

Günlük 1,100-3,300 mg sodyum alımı Ulusal Araştırma Kurulu tarafından emniyetli ve yeterli olarak saptanmıştır. Bununla beraber, yetişkinlerin birçoğu 5,000-7,000 mg sodyum tüketmektedir. Tuz, lezzet, koruyucu veya diğer amaçlar için ek miktarlarda konulduğunda yiyeceklerde haliyle bulunur. Tuz % 40 sodyumdur ve bir çay kaşığı tuz yaklaşık 2,000 mg sodyum içermektedir.

## SOLUNUM YOLU SEMPTOMLARINDA GÖZ ÖNÜNE ALINACAK ÖLÇÜTLER

Beş hekim ve bir sağlık eğitimcısından oluşan bir grup solunum yolu semptomları görülen hastaların bir hekime başvurmalarını gerekip gerekmediğini belirlemek için ölçütler geliştirmişlerdir. Ölçütler aşağıda sıralanmıştır. Niyetleri, teşhis veya ilaç tedavisine yalnızca gerçekten gereksinimi olduğu düşünülen hastalara bir

kliniğe gitmelerini salık vermektir.

Bu ölçütler, solunum yolu semptomları görülen bir hastanın doktoruna başvurması gerekip gerekmediğine karar vermek durumunda kaldıkları zaman eczane eczacıları tarafından da yararlı bir rehber olarak kullanılabilecektir.

- 1 — 39.4°C'nin üzerinde oral ateş.
- 2 — Göğüs, baş, mide, kulaklar veya boyundaki bezelerde şiddetli ağrı.
- 3 — Nefes darlığı veya hırıltı.
- 4 — Kötüye giden boğaz ağrısı ve 24 saat süreyle 38.3°C'nin üzerinde oral ateş.
- 5 — Boğaz ağrısı ve 48 saat boyunca 37.8°C'nin üzerinde kalan oral ateş.
- 6 — Üç gün süreyle 37.8°C'nin üzerinde kalan oral ateş.
- 7 — Bir hafta boyunca süren ateş veya boğaz ağrısı.