

高血压病人饮食把握“三少”

一、量少

据医学专家研究，节制食量比减少摄盐量更易促使血压下降，两者结合效果更好。一组体重超标20%的17名女性，最初半个月每天摄入热量控制在1500卡~1700卡，以后降为800卡，结果在未用任何药物的情况下，血压值平均下降6毫米汞柱。

二、脂少

少吃脂肪特别是畜肉类动物脂肪，因为脂肪摄入过多可增加人的体重，而人体内每增加1公斤脂肪，就要增加约200米长的微血管来供养这些脂肪细胞。血液要流如此长的距离，心脏所增加的压力之大不难想象。

三、盐少

盐与高血压的关系已被专家确认，特别是中老年人，大多属于盐敏感型，更应控制摄入量。如波利西亚群岛居民每天吃盐量不超过3克，血压值普遍较低，当其中部分人迁居到每天吃盐8克以上的地区后，血压明显上升。在日本，每天摄盐20克以上的咸食地区，高血压与脑血管病发病率明显增加。世界卫生组织建议每人每天吃盐量不超过5克，为此要忌食酱油、咸菜、榨菜等高盐食物，多吃新鲜果蔬，多用糖、醋等调料来烹调菜肴。

(39健康网)

气温骤降 小心呵护心脑血管

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

近日，记者从我市各大医院急诊和心脑血管疾病相关科室获悉，因温度骤降造成心脑血管疾病患者猛增。我国著名作家史铁生在前几日也是因突发脑溢血不幸辞世，令人扼腕叹息。“冬季心脑血管病”引发了人们的高度关注。

冬季心血管病患者翻倍

天气寒冷让西工区53岁的李先生血压一直偏高，但因为升高不明显，忙于节前赶工的他没有太在意。前几天他好好地走在路上时突发脑血栓，幸好路人及时帮忙将他送到了医院，才算是有惊无险。

“如果来得再晚一点，就危险了。”河科大二附院心内科主治医师周元峰表示，冬季气温低，老年人的血管功能下降，由此引发的脑出血、脑血栓等疾病也在逐渐增多，尤其是住院的心脑血管病人中一半以上是老年人。除此之外，还有很多老年病人有既往病史但在生活中不加注意，最终发生了急性心脑血管意外，如在洗澡时，门窗紧闭造成空气不流通，再加上环境刺激，很容易导致旧疾复发。



绘图 伟佛

“冬季心脑血管病患者数量比其他季节翻了一倍还多。”周元峰指出，市民如果出现头晕、血压波动等症状，应立即到医院检查，避免心脑血管疾病突发。

控制原发病是关键

想要防治脑血栓等心脑血管疾病，治疗高血压、高血脂、动脉粥样硬化等原发病至关重要。周元峰告诉记者，很多心脑血管疾病的病理基础是高血压、糖尿病、高血脂等，如75%的中风病人都有高血压疾病，因此积极治疗控

制原发病就显得很重要了。

平时应增强治病意识，早发现早治疗。周元峰表示，防治原发病一定要养成良好的生活习惯，劳逸结合，进行规律的体育锻炼；健康饮食，坚持吃低脂肪食品，如瘦肉和低脂乳制品等；学会控制情绪，过有规律的生活，以降低高血压等原发病的发病率。

另外，心脑血管疾病的发生尽管很突然，但是绝大多数是有征兆的，市民可以通过发现一些征兆并采取相应措施来争取时间，尽快就医。如出现突然发作的头晕，

突然感到身体某部分麻木，无原因地晕倒，血压波动，突然视物不清等症状时，一定要加以重视，及时到医院检查就诊。

饮食运动养护血管

周元峰提醒患者，心脑血管病发病前的预防，最重要的是通过改变不健康的生活方式，积极控制各种危险因素，从而达到预防的目的。

预防心脑血管病的原则是早检查、早发现、早治疗。老人如果有心脑血管疾病应先去检查，分清自身的可控和不可控的因素。如家族中有心脑血管病史者发病危险性就比家族中没有本病者高。而高血压、糖尿病、心脏病、肥胖等就属于可控因素，应及早发现治疗这些原发病。一些患者出现偏瘫、心肌梗死等危及生命时才发现之前患有高血压等症。

周元峰提醒心脑血管疾病患者，平时饮食要清淡，结构要搭配合理，多吃新鲜蔬菜及水果；平时在医生的指导下积极锻炼身体，戒烟限酒，只有这样才能起到预防心脑血管疾病的目的。

1个月不间断持续年货采购

32家名优年货品牌联合促销 数千名网友网上联合团购

6570000洛阳人共同期待的岁末年货特惠大餐

4大主流媒体全程跟踪报道 12天万达广场年货大街热销展位，方便集中提货 30万活动宣传推广支持

洛阳万达广场全程支持，年货大街火爆招商中 洛阳网年货团购全面开始

招商范围：蔬菜、水果类：仅设5席 粮油、干货、调料类：仅设5席 酒水类：仅设5席 糖果、干果、饮料类：仅设5席

主办单位：洛阳网 洛阳万达广场 支持媒体：《洛阳日报》、《洛阳晚报》、洛阳网、洛阳手机报

时间：2011年1月6日至2月1日 招商热线：18903880309 邱小姐 13663881851徐先生

