

去年我市居民死因调查统计中,排名第一和第二的“杀手”是心脏病和脑血管病,而高血压是诱发心脑血管病主要的危险因素

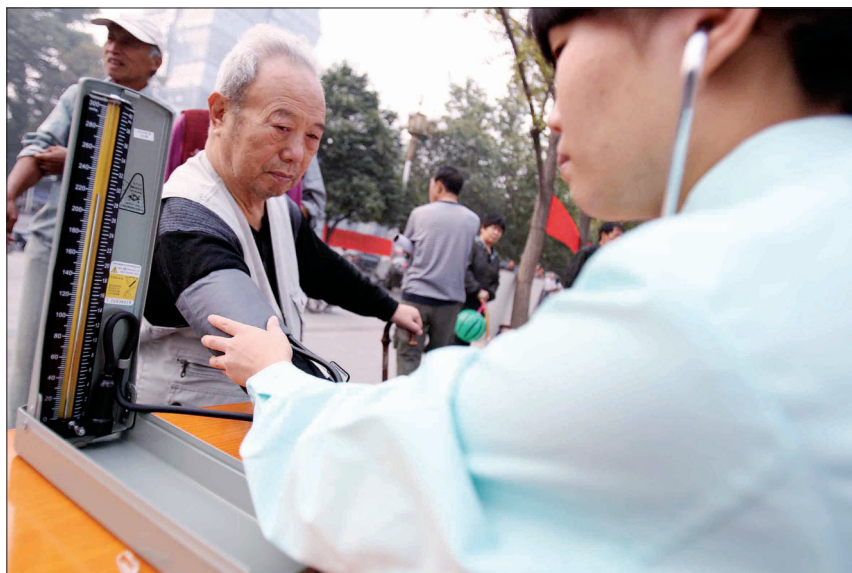
少吃盐多运动 预防高血压有窍门



核心提示

□记者 李砾瑾 实习生 白银龙 通讯员 梁秀梅/文 记者 张斌/图

昨日是“全国高血压日”,今年的主题是“健康心率,健康血压”。昨日上午,在周王城广场上,来自西工区的30多家医疗机构在此为市民义诊,并宣传关于高血压的健康知识。与此同时,全市各城市区及各县(市)、区也都进行了高血压日的健康宣传活动。



市民在活动现场量血压

1 高血压成诱发心脑血管病危险因素

市疾控中心慢性病预防控制所所长李爱红说,在去年我市居民死因调查统计中,排名第一和第二大“杀手”分别是心脏病和脑血管病,而高血压是诱发心脑血管病主要的危险因素。

如果高血压长期控制不良,会引起心、脑、肾等器官损伤,还会造成脑中风、心肌梗死、心力衰竭等致命病症。然而,作为慢性病,高血压的防

治并非一朝一夕。

昨日还不到9时,就有不少市民到义诊的医疗机构前排队量血压、咨询,其中很多话题都离不开治疗高血压的药物。

“这是一个很大的误区。”郑州大学附属洛阳中心医院心血管内科副主任医师李颖说,即使高血压患者到了医院,医生也不会建议患者立即吃药,因为药物控制并不是治疗高血压

最好的方式。

李颖说,不少市民认为只有吃药才能治病,其实对于预防高血压而言,首要的是监测血压。一天至少要量3次,坚持一周再看是否血压都偏高,如果是的话,要到正规医院的心血管科找专业医师诊断。

一般而言,医生会询问患者有无家族遗传史,然后开出1个月至3个月的饮食和运动“处方”。

2 告别高盐高钠,锻炼预防高血压

李颖说,正常人每天摄入6克食盐,就可满足机体对钠的需求。在日常生活中,要想预防高血压,最基本的一点就是“限盐”,健康成年人每天盐的摄入量不宜超过6克。

不过,目前的现状却是普遍高盐高钠,尤其是中原地区,每人每日的食盐摄入量为十几克甚至更多。“健康的饮食应该是低盐高钾,还有多运动。”李颖说,钾和钠就像跷跷板的两

端,钾高了,可以促使钠的下降,对高血压起到降压作用。富含钾的食物有带叶子的蔬菜、土豆和香蕉等。

除了合理膳食,在日常生活中,预防高血压还要坚持锻炼。不过,锻炼并不是剧烈运动,而是有氧运动。

李颖说,有些人说去健身房健身总算运动吧?其实,在自然环境中进行中等强度的锻炼效果更好。例如快走、慢跑、游泳及打乒乓球、打羽毛

球等,都是很好的锻炼方式。

现在一提到锻炼,不少人会说工作忙或没时间,其实锻炼并不一定要占用一整块时间,在工作时抽出10分钟到15分钟下楼走一走,也是一种锻炼方式。

“我们现在很提倡工间操,这是一种缓解疲劳、提高工作效率的好方式,在办公室、走廊里都可以做。”李颖说。

3 这个月,高血压更容易被发现

李颖说,国家之所以把“全国高血压日”定在10月,是有一定原因的。目前正值秋季,昼夜温差大,人的血压容易波动,如果有高血压比较容易被发现。

对于高血压患者,这时候要按照医嘱,采取正确的治疗方法。另外,要坚持服药,不能血压高时吃不高时不吃,想起来时吃想不起来时不吃,更不能在不了解病情的情况下,私自购买降压药自行治疗。

高血压不像其他疾病,由于症状不明显,所以有些人的血压高压达到180mmHg还没有感觉,所以定期监测血压是预防和及时发现高血压的必要手段。李颖说,诊室测量的血压小于120/80mmHg是正常血压,家庭自测血压小于115/75mmHg是正常血压,一旦发现血压非同日3次超过140/90mmHg,应立即到正规医院心血管科就诊。

4 “健康四件套”,养成好习惯

昨日,在活动现场,除了医疗机构的义诊,西工区卫生局工作人员手中的“健康四件套”也吸引了不少市民。

西工区卫生局副局长吴传军说,“健康四件套”里有4种小工具,限油壶、限盐罐和两个分别为2克和6克的控盐勺。中国营养学会推荐的成年人每天食用油摄入量限量为25克,限油壶上标有刻度,每次炒菜根据刻度来放适量的油即可。用限盐罐和控盐勺,也可根据准确的计量来控制每天食盐的摄入量。

吴传军介绍,“健康四件套”的目的主要是促使大家养成良好的习惯。今后,西工区计划逐步将“健康四件套”发到老百姓手中,争取让每个家庭都能养成合理的膳食习惯。

目前,家里没有“健康四件套”的,还有一个更简单的方法。李爱红说,把啤酒瓶盖里面的胶垫去掉,一瓶盖的盐就是一个人一天的食盐摄入量,如果一家有三口人,那么一顿饭的菜里放一瓶盖盐就足够了。



洛阳人,看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅,3元/月。不收GPRS流量费。
联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅,3元/月。不收GPRS流量费。

