

“盐分增美味,但不宜多吃”

本报联合漱玉平民大药房走进华鑫现代城送健康

本报12月12日讯(见习记者 梁越) 7日,本报联合漱玉平民大药房组织健康大篷车第三站走进华鑫现代城小区。经检查,过半老年人血压较高,与饮食摄入大量盐分有关,建议市民应保持饮食清淡。

7日上午9时,在华鑫现代城的小广场,义诊活动正式开始。正值华鑫现代城小区门外有集市,赶集的居民路过义诊现场,纷纷过来向医护人员咨询健康问题。

在现场,医护人员检查发现,不少市民特别是一些老人存在饮食摄入大量盐分的情况。“我口味有点重,炒菜放盐少了就觉得不香。”60多岁的王女士说,她家冬季常买一些黄瓜、萝卜腌咸菜,每顿饭吃一小碗。

“盐分的咸度可以增加食物的美味,但不宜多食。”药房工作人员说,如果吃太多的食盐,血液内盐分升高,为了平衡盐的比例,人体组织里的水分会渗进血液,继

而加重心脏负担,增加对血管壁的冲击,从而慢慢导致高血压。在现场,工作人员还向市民详细介绍了如何正确吃盐。

健康大篷车活动受到了市民和小区物业的热烈欢迎。“儿子为了让我经常测量血压,特意买了血压计。”70多岁的杨先生说,购买的是水银血压计,听诊的数据却不准确。“远不如大篷车开进小区,让专业人员测量来得准确。”

“一听说大篷车要开进小区,我们提前两天就在各单元门口张贴义诊通知了。”华鑫现代城物业工作人员称,这次活动真是方便了小区的不少居民,大家不出社区门就能了解健康知识。

由本报联合漱玉平民大药房举办的健康大篷车活动本周将继续进行,下一站将驶进舜怡佳苑,活动时间为12月14日上午9点到11点,欢迎广大市民朋友前去咨询。

多知道点儿

如何保持低盐饮食

摄入过多食盐会造成高血压,患者在饮食方面如何保持低盐呢?

“有的市民特别注意养生,得知食用盐过多易得高血压,便认为吃盐越少越好。”漱玉平民大药房工作人员说,这种做法是不科学的,如今倡导低盐饮食,很多老年人没有量的概念,盲目少盐或不吃盐,易导致慢性低钠血症。

漱玉平民大药房工作人员称,科学用盐应保持每日摄取5克左右。如果这一顿腌渍食品过量,就应多喝水,下一餐多吃蔬菜,保持饮食均衡。室外劳动者如建筑工人、农民等出汗多,盐分摄入量就得超过5克。

本报见习记者 梁越

降压药不能随便吃

如今,不少患者得知自己得了高血压后,会请教其他患者服用什么降压药,或是根据药品价格进行选择。漱玉平民大药房工作人员称,这种做法是不科学的,降压药不能随便吃。

据了解,治疗高血压一个重要的原则是个性化,降压药物差异性比较大,每个人的体质不同,对降压药的敏感性也有差异。“可能某种降压药对甲效果好,但不一定适合乙。”漱玉平民大药房工作人员说。

“大多数人都认为价位越高,降压药效果越好。”工作人员称,血压上下幅度较大,反而对身体不利。高血压患者应选择价位中等的降压药,不能盲目择贵服用,最好的办法是到医院治疗,隔一段时间测测血压,保持血压稳定。

本报见习记者 梁越



漱玉平民大药房工作人员正给居民测量血压。 本报见习记者 梁越 摄

齐鲁晚报 今日济阳

招贤纳士

欢迎您来

《齐鲁晚报·今日济阳》在11月8日创刊。齐鲁晚报作为济阳县也是山东省发行量最大、影响力最大的都市类报纸,在市民中也拥有极高的知晓率和公信力。

我们的办报离不开济阳人民的支持,《齐鲁晚报·今日济阳》广告业务中心现面向社会公开招聘业务人员和合作代理。

业务人员:

- 1、熟悉广告洽谈业务,了解客户市场需求。
- 2、具有吃苦奉献精神,有较强的语言沟通、表达能力。
- 3、拥有一定的客户资源和行业实践经验者优先。
- 4、年龄20岁以上,50岁以下,专科以上学历。

合作代理:

- 1、合作商家:行业内具有一定的经营规模和品牌影响力,长期稳定的广告投放需求。
- 2、行业代理:具有广泛的行业关系资源,一定的广告宣传策划经验,能够完成行业计划指标。
- 3、合作代理模式、标准,具体详谈。

应聘热线: 0531-81172108

地址: 济阳县济北开发区济北公园西天霖商务大厦三楼