

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房



大篷车走进张辛小区,宣传科学合理用盐

三分之一高血压患者缘自重盐

“成年人每天盐摄入量不应当超过6克,吃盐过多,会造成或加剧高血压、骨质疏松等疾病。”漱玉平民大药房工作人员宋春芳介绍说。12日,由本报和漱玉平民大药房联合组织的齐鲁晚报大篷车活动走进张店张辛小区,免费为居民体检,并向居民宣传了科学合理用盐和防治高血压等疾病的相关知识。



漱玉平民大药房的工作人员为居民测量血压。 本报见习记者 刘光斌 摄

本报见习记者 刘光斌 刘琛

盐摄入过量会得高血压

在活动现场,漱玉平民大药房的工作人员免费为居民提供了测血压的服务。前来测血压的居民大多为中老年人,记者进行了大略统计,一个小时内有10位居民来测血压,其中有5位患有高血压。经询问后发现,这5位高血压患者大都有口重的饮食习惯。经工作人员检测和诊断,其中2人的高血压与吃盐较多有直接关系。

“我是吃了降压药才来量的,但是高压150,低压110,还是有点高。”52岁的张先生告诉记者,年轻时家里穷,就养成了吃窝头就咸菜的习惯,口味变得很重,现在一日三餐还是少不了咸菜。大概在六七年前张先生发现自己患有高血压,经常头晕眼花。医生告诉他,这与他盐摄入量较高有直接关系。

今年82岁的傅女士也患有高血压,“检测出来那会儿,医生问我是不是口味比较重,直到那时我才知道,我这高血压是平时吃盐多吃出来的。”傅女士告诉记者,现在做菜放盐已经很少,不过,她还是很喜欢吃酱菜。傅女士还进行了微量元素检测,发现自己缺钙。工作人员解释说,盐摄入量较高也会造成钙丢失,建议傅女士进行合理控盐。

“大约有25%的人吃盐多了会得高血压,医学上称之为盐敏感性高血压,约占高血压患者中的三分之一。”漱玉平民大药房的工作人员唐小保介绍说,高血压的致病因素有先天、后天之分,但食盐的摄入量与高血压的患病率成正比,会进一步加重高血压患者的病情。

控盐勺被束之高阁 口重短时难调

记者在调查中发现,大多数居民都知道盐吃多了不好,但并不了解盐摄入量高可直接导致高血压;而且,有的居民家中备有控盐勺却一直束之高阁,科学合理的控盐还有待进一步普及。

居民孙女士对记者说:“按照控盐勺的用量烧菜,味道太淡了,家人都很不习惯,不喜欢吃这样的菜。所以使用一段时间后,就换回了普通的汤匙。”72岁的王女士则告诉记者:“控盐勺太小,家里好几个人一起吃饭,每次都那个来放盐,太麻烦了,不太实用。”

据了解,淄博市传统的饮食习惯就是口重,也带着地方饮食文化的色彩,这也给居

民控盐带来困难。“民间都说,吃盐少了没有力气;淄博本地的菜肴,尤其是博山菜,不仅加盐还加酱油,口味都很重。”居民杨先生告诉记者,自己是博山人,吃惯了口味较重的菜肴,习惯一时很难改变。

对部分中老年人来说,味觉的退化也是导致他们口重的原因。“年纪大了味觉退化厉害,不吃点带滋味的菜很难下饭。”

不过,经过漱玉工作人员的宣传,很多市民说,为了健康考虑,在以后的生活中要努力做到少盐,清淡的饮食。“这盐看来必须得控,不能只为一时口快而换来满身疾病。”居民孙女士说。



工作人员走入居民家中宣传控盐。 本报见习记者 刘光斌 摄

特别提醒

不仅要控制摄入量,还要注意排盐

为促进居民树立控盐意识,漱玉平民大药房的工作人员一方面定点组织体检,另一方面还印制了“合理用盐”的宣传单,走入居民家中进行了宣传。

漱玉平民大药房工作人员贾丽告诉居民,成人的盐摄入量标准为每天6克,青少年的盐摄入量为每天4克。但日常饮食中,盐的使用几乎无处不在,所以对注重菜肴调味的中国人来说,科学控盐不能只从吃盐入手,也要注意排盐。

吃盐要尽量遵循科学的盐摄入量。“为菜肴加盐可以用控盐勺,但考虑到大部分家庭中没有控盐勺,一般小汤匙也可以代替。”贾丽介绍说,6克的限量就相当于一般小汤匙的

半下。具体到日常生活里也需要技巧,一般家庭用餐都不会少于两个人,而菜肴数量也在两个以上,这时便须尽量减少每个菜肴用盐的量。

贾丽还提醒说,味精、酱油等调味品中也含盐,加盐时应当将其考虑在内,或者少放调味品,或者少放盐。

除了摄入的盐要控制外,体内多余的盐分也要采取方法排出。“饮食中要增加蔬菜、水果的比例,这些食物含钠元素较少,水分也多,对排盐有一定帮助。”此外,贾丽还建议说,吃盐较多的人需要多运动、多喝水,通过汗液、尿液把体内多余的钠离子排出,进一步清理人体的内环境。

6岁以下儿童 每天吃盐应少于3克

活动现场,有许多3-6岁的儿童也来参加体检。工作人员为孩子做了微量元素的检测,并向家长指出,儿童也需要特别注意控盐。

“一般都会给孩子单独做饭,盐也不敢放多了。但到底该放多少,心里也没数。”一位家长向漱玉平民大药房的工作人员咨询,希望获知儿童用盐的相关知识。

漱玉平民大药房的工作人员刘辉介绍说,儿童用盐需要区别于成年人及青少年,“6岁以下的儿童每天的盐摄入量要控制在3克以下,一岁之前以每日不超过1克为好,三个月后的婴儿可适量吃些咸食。”刘辉提醒家长,婴儿时期尤其需要留意,因为大多数小儿高血压都是此时留下的隐患。

此外据介绍,儿童吃盐过多,口腔中唾液分泌削减,会使上呼吸道中各种细菌和病毒滋生,导致儿童咽喉炎、扁桃体炎等上呼吸道感染。而吃盐过多还将影响锌的吸收,出现挑食、厌食、多动、免疫力低下等缺锌综合症状。

“孩子都喜欢吃零食,但零食含盐量较高,应鼓励孩子养成多吃主食、少吃零食的习惯。”刘辉补充说,零食有咸有甜,但甜的零食中也往往隐含许多盐,需要引起家长的注意。

检测过程中,工作人员还发现,大部分儿童有缺铁的症状,“指甲不饱满、没有弧度,脸色苍白,都是缺铁的表现。”该工作人员指出,儿童补铁应多吃富含铁的蛋黄、海带等食物,及富含维生素C、柠檬酸的蔬菜水果,以帮助铁的吸收;并在医生的指导下,服用定量的补铁制剂。



一名小朋友进行微量元素检测。 本报见习记者 刘光斌 摄

居委会: 一季度一宣传 增强控盐意识

据了解,张店公园街道办事处张辛小区现有380户居民,1100多人,“其中50%-60%为中老年人,高血压等老年病也是比较常见的。”小区居委会党支部书记、居委会主任李斌介绍说,一直以来,张辛小区的卫生健康工作都以宣传为主,免费体检活动较少,小区居民非常需要像大篷车一样的体检活动。

“以前社区曾为中老年居民发放过控盐勺、控油壶,但据我所知,能充分利用起来的家庭并不多。”李斌非常支持大篷车活动走进居民家中进行控盐宣传,他认为,科学控盐、防治高血压等老年病,最好能形成一季度一宣传的频率,逐渐增强居民的自主控盐意识。

除了控盐宣传之外,李斌还希望大篷车能继续走进张辛小区,“为社区居民举办一些以防治糖尿病、心脑血管疾病为主题的宣传活动,让老百姓在体检的过程中,也能获得更为实用的健康建议。”