

精神压力大、生活方式不健康成为患高血压的主因

治疗“沉默的杀手”别光靠吃药

10月8日是“全国第十六个高血压日”、“第七个世界高血压日”。今年高血压日宣传主题是“健康心跳、健康血压”，旨在控制高血压，预防和治疗心房颤颤，保持健康心跳和健康血压。8日，记者采访淄博市多个医院心内科医生，了解到高血压发病人群呈现年轻化趋势，在青少年之中也不少见。

本报见习记者 唐宁

发病人群年龄越来越小

高血压已成为危害人类健康的主要杀手，因此被成为“沉默的杀手”。据了解，近年来，高血压的发病人群越来越年轻，发病人群延伸到30-40岁年龄段，甚至还要低，20多岁的年轻人也会患高血压。

张店区医院心血管内科副

主任医师赵文忠说：“20多岁患高血压的患者不少见。”他碰到过年龄最小的高血压患者只有17岁。患者1.75米的身高却有90公斤的体重。赵文忠说当时对他采取的治疗措施是非药物控制，让患者控制食盐量，增加运动量，少吃饭。

五分之一的成人有高血压

淄博市中心医院心内科主任医师赵云鹤认为，现代人的生活紧张，精神压力大是导致高血压年轻化的一个重要原因。“近几年在临床上，增加的高血压患者主要集中在30-40岁年龄段，他们多是单位里的骨干力量，承受的精神压力大，

就容易患高血压。”

“目前高血压在成人中的发病率能达到20%左右，北方发病率高于南方。”张店区中医院心内科主任张林说，个人饮食习惯与高血压有非常密切的关系。除此之外，遗传因素也占了一部分原因。

非药物治疗越来越受重视

赵文忠介绍，根据病人的个体情况，控制高血压有两种方式：非药物治疗和药物治疗。非药物治疗即保持平稳的情绪、坚持清淡少盐的饮食、经常运动、戒烟限酒等。非药物治疗在十年前并不受重视，近年来

越来越受到重视。

赵文忠说：“十年以前，药物治疗是主要的，近年来非药物治疗也渐渐成为治疗的一部分。”非药物治疗比药物治疗还要重要。“所有的高血压患者都要接受非药物治疗。”



特别提醒

九成患者需终生服药

淄博市第八人民医院心血管病科主任医师张玉香称，部分高血压患者认为身体健康，即使知道自己血压过高，也认为不需要吃药控制。即使身体没有感觉，如果测量血压过高，也应当立即使用药物控制。“高血压的危害体现在它能引起并发症，损害身体器官。”

还有部分高血压患者在接受药物治疗后，认为自己的高血压已经控制住后就停药了，医生称这也是认识的误区。“90%的高血压患者都需要终生服药。”赵云鹤介绍，目前高血压无法治愈，只能靠药物控制。如果患者需要药物控制高血压，那么中途停药是不可取的。

坚持合理运动是控制、预防高血压的方法之一（资料片）。

本报记者 王鑫 摄

控制高血压 注意饮食健康

医生们普遍建议，控制高血压，要从改变饮食习惯做起。据医学研究证实，食盐的摄入量与高血压之间有着密切的关系。少盐成为控制、预防高血压的两字箴言。

高血压忌三高食品。现代医学研究表明，从食物中摄入的钾、钙和镁越高，血压越不容易升高。而芹菜、冬菇等著名的降压食品大多含有这三种元素中的一种或多种，因而能够降低血压。

另外，抽烟喝酒也导致血压升高，形成高血压。戒烟、控制酒量或戒酒，能减缓血管收缩，降低血压。

高血压患者要坚持合理运动

研究表明，体力活动是独立的降压因素。适宜高血压患者的运动有散步、慢跑、太极拳等。

高血压患者运动要坚持少量多次原则，即每次运动在30分钟左右，每周运动5次左右，绝不可一次运动数小时。贵在坚持，坚持才能达到长久降压的目的。另外，运动无法代替药物治疗，运动同时要坚持服药。

山铝医院通过市二甲综合现场评审

系全市首家通过评审的医院，医院发展新征程起步

本报讯 9月28日，在山东铝业公司医院二级综合医院现场评审反馈会上，市卫生局党委副书记、调研员宋晓东宣布：山铝医院达到国家二级甲等综合医院的复审标准，现场评审通过，这也是淄博市首家通过市二级甲等综合医院现场评审的医院。

等级评审是对医院综合实力的客观评价。1994年，山铝医院被评审为二级甲等综合性医院；时隔20年，新一轮医院等级评审启动后，市卫生局将该院作为“二甲”复审试点单位，

2012年5月，该医院发出了新一轮“二甲复审”的动员令。新一轮评审突出了“质量、安全、服务、管理、绩效”的主题。自创建目标下达后，山铝医院对照《二级综合医院评审标准(2012版)实施细则》，以评促建，以评促改，注重内涵建设，边创建边整改。

该医院根据标准要求，修订各类规章制度146项、新增制度236项，制定工作流程308项，组织编印《规章制度汇编》、《应急预案汇编》等书籍资料17本，让各项工作有章可循，

有法可依；采取集中培训考试、日常督导与集中督导相结合的方式，启动全员大规模拉网式督导检查，组织各类培训考试131场次，参加考试人员6853人次，访谈3600余人次，员工整体素质快速提升；深入开展了规范住院病历书写、规范临床合理用药、规范医院感染管理、后勤保障服务、优化环境秩序等16项专项治理活动，为病人提供了安全规范的医疗条件；从解决群众不满意、不方便处入手，增加便民服务设施，完善

门诊预约诊疗、自助服务管理平台、排队叫号系统、影像传输系统、检验自助打印系统等，使病人就医更便捷；开展优质护理示范工程，医院优质护理服务病房覆盖率达77%，病人满意度持续提升，出院患者满意率99.47%，门诊患者满意率98.8%。

9月26至28日，由市卫生局委派的22位专家在对该医院的二级综合医院评审中，采取听取汇报、查阅资料、追踪检查、评价病历、抽查处方、实地查看、访谈考核、模拟场景演练等方式，

走访医院科室和病区137科次，访谈工作人员及患者家属477人次，对山铝医院进行了全面系统的现场评审。经评审，专家组对该医院给予高度评价。

“9月28日是山铝医院职工难忘的日子，更是发展的新起点。我们今后要把二级甲等医院标准落实到日常工作中，形成长效机制，不断巩固、完善提高，努力打造品牌医院，更好保障社区群众身体健康。”医院院长曲勇表示。

（黄蕾 朱凤霞）

捷豹F-TYP淄博上市会闪耀登场

自去年11月广州车展亚洲首秀，今年上海车展发布中国限量版，捷豹F-TYPE备受中国车迷的关注与期待。9月28日，捷豹最具传奇色彩的跑车F-TYPE正式在淄博上市，广大车迷可以实现拥有F-TYPE成为座驾的梦想。

作为一直引领潮流的汽车品牌，捷豹一直走在创新与时尚的前沿。此次为配合F-TYPE在中国的上市，捷豹中国推出风尚微电影-《F-TYPE非你莫属》，再创时尚潮流。据悉，这部微电影将邀请J-Club捷豹俱乐部的多名时尚先锋成员参与演出，通过速度与激情，时尚与梦想、理性与感性的碰撞和融合，完美演绎F-TYPE的“速度、时尚与未来”。《F-TYPE非你莫属》的官方网站将会于7月下旬上线，影片将于10月左右正式上线，分三步曲在活动网站及各大视频网站进行分集连播，届时还将以互动视频的形式带

给观众更多时尚新奇的体验。

天赋异禀-起跑线上定乾坤

跑车的灵魂总是和动力联系在一起，这在F-TYPE身上再次得到完美印证。跑车豪门的出身、众多经典的前辈车型，以及一代又一代设计师秉承着“制造最具生命力的机器”的理念对捷豹汽车工程及设计的不断完善，使得捷豹F-TYPE的基因中名为“速度”的基因组尤为突出。

捷豹以诸多创新技术焕发F-TYPE无可复制的生命力，先进全铝车身架构及其他关键领域轻量化技术，在确保高硬度车身构造的同时，将整车重量减轻至1597公斤，核心车壳重量仅为261公斤。经调校的5.0升V8机械增压发动机为F-TYPE V8 S车型带来最大495马力的充沛动

力，百公里加速仅需4.3秒。

曲线构筑-时尚光芒尽绽放

作为捷豹半世纪以后回归跑车领域的旷世之作，F-TYPE延续了捷豹77年不曾褪去的运动基因以及对美的极致追求。其外观不仅集历代Type车型之大成，还融入了更为现代超前的设计理念。格栅处延伸至前翼顶部并于车尾处减弱消失的核心线与另一条席卷整个性感低尾的核心线，勾勒出简洁利落的车身侧影；而中部隆起的引擎盖造型肌肉感十足，犹如奔跑中的美洲豹。设计发出最有说服力的声音，从外部线条到精湛内饰，流线型、肌肉感、动态的F-TYPE无时无刻不在挑动人们对于跑车的预想。

时空穿越-深远底蕴现未来

回望上世纪英国的五六十年代，

英伦文化的熏陶诞生了无数令世人惊叹的艺术，不仅有颠覆时装传统的迷你裙，无法超越的披头士乐队，还有英国国宝级男歌手艾尔顿·约翰。同样，汽车行业也渴望接受创意的洗礼。从XK120经过竞赛孕育出的C-Type和D-Type直至E-Type，描画着不可复现的历史忆像，承载了特定时期的艺术与时尚潮流。

如今，F-TYPE从E-Type的手中接过传奇的旗帜。其所具备的未来汽车的气质，所配备的先进高科技智能系统也必将使F-Type成为未来几十年内仍能被人们津津乐道的完美跑车。

捷豹背景介绍

捷豹作为全球闻名的豪华汽车品牌，自2004年进入中国市场以来，为中国消费者带来了一系列原创革新、大胆诱人及非凡性能的顶级产品。随着2012年3月全

新品牌理念“ALIVE”的推出，捷豹在秉承纯正英伦风范的同时，更强调品牌基因中“无可复制的生命力”，为中国消费者带来了独有的豪华汽车品牌体验。

2013年1-6月，捷豹交付汽车7,933台，同比增长85%。捷豹上半年销量已经超过2012年整体销量。延续这一强劲的发展势头，捷豹将继续引入最先进的技术，产品及全方位客户服务体系，在中国市场迸发出更加蓬勃的生命力。



微信号：JLRCChinaPR

第一店

头道手工压榨第一店花生油 新鲜更健康

员工福利就选第一店

地址：张店区新村东路198号
团购电话：0533-2062377