

本报联合漱玉平民大药房走进汇鑫苑社区进行义诊

饮食不健康 吃出高血压



活动现场,工作人员在为社区居民检查。见习记者 杨磊 摄

本报11月28日讯(见习记者 梁越) 23日,本报联合漱玉平民大药房举办健康大篷车活动,第一站走进汇鑫苑社区,为居民免费测血压,传递健康知识。一上午时间为百余位老人测量了血压,结果发现过半老人都患有高血压。

23日上午9点,在汇鑫苑社区广场,工作人员刚把桌椅摆好,周围的居民就纷纷赶了过来,争着让工作人员给测量血压。“先给我量。”王女士提前脱掉外套,将胳膊伸向了工作人

员。10分钟之后,队伍排出了十余米。

在一上午活动中,参加义诊的有百余位老人,医护人员检查发现,过半老人患有高血压。60余岁的郑庆水,血压166/88mmHg,明显超出标准血压120/80mmHg。工作人员询问其是否经常喝酒,老人笑了:“17、18岁开始喝酒,每天两顿,生活中不能缺酒。”

“喝酒是导致高血压的重要因素之一。”漱玉平民大药房工作人员说,吃油腻食物、吸烟

也是造成高血压的原因。现在居民生活水平提高,饮食习惯不能改变过多,少喝酒、少吃肉、多吃青菜能很好地控制血压。

活动现场,漱玉平民大药房工作人员还为居民解答了有关健康的一些问题。“我平时烧心,应该用什么药呢?”面对刘女士的疑问,工作人员表示,可以吃奥美拉唑和铝镁酸咀嚼片,能有效缓解症状。“胃病需要长时间养,平时应少吃辛辣油腻的食物。”

健康大篷车活动受到了居民的欢迎,“平时没时间去检查,总觉得自己很健康。”不少居民称,随着年龄的增长,各种疾病开始冒出来,不及时检查容易加重病情。“如今,活动办到家门口,居民不用出小区便能了解自己的身体状况了。”

由本报联合漱玉平民大药房举办的健康大篷车活动将继续进行,下一站将开往雅居园小区,活动时间为11月30日上午9点到11点30分,欢迎小区居民及周边居民前去咨询。

喝浓茶 易引发高血压

本报11月28日讯(见习记者 梁越) 血压高与市民的饮食息息相关,工作人员介绍,喝酒、吸烟、吃油腻食物是造成高血压的常见原因,预防疾病需注意饮食习惯。

“我喜欢吃肉,一顿不吃就难受。”“长时间营养摄取过多,造成血压不断升高。”“居民应适量饮食,少吃油腻的食物,多吃青菜。”

此外,喝酒、喝浓茶也是引发高血压的原因。酒精刺激人的神经系统,会造成心率加快、血管收缩。而浓茶中含有茶碱,会引起大脑兴奋、不安、失眠、心悸,引起血压上升。

养生报教你 冬季进补

本报11月28日讯(见习记者 梁越) 义诊现场,工作人员还为市民发放了养生报纸,对冬季如何进补等知识进行了普及。

工作人员还介绍了平常用的降压药,常用的有苯磺酸氨氯地平片(兰迪)、吲达帕胺片(寿比山)、硝苯地平缓释片(伲福达)、珍菊降压片等,这些在药店都可以买到。

工作人员还现场发放养生报纸。怎样形成良好生活习惯、冬季进补注意事项、8种老人冬季常见病及预防措施等,报纸上都进行了介绍。

齐鲁晚报·今日济阳

真诚合作 携手共赢

11月8日,《齐鲁晚报·今日济阳》正式和大家见面了。

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,

《齐鲁晚报》在济阳拥有数万名忠实读者,在市民中也拥有极高的知晓率和公信力。

在未来,我们将与当地全面合作,为地方真诚服务,贴近市民生活,

反映民生需求,与社会各界携手共进同谋发展。

《齐鲁晚报·今日济阳》创刊之际,真诚面向广大商家寻求合作伙伴。

我们将秉承“真诚服务 合作共赢”的理念,为广告客户定制全方位、

专业化的宣传方案,为广大商家提供高层次的推广平台。

与晚报牵手,我们一起共赢。

财富热线:0531-81172108