

威海高血压患者超30万人

昨日是第十五个全国高血压日,专家建议要预防“隐形盐”的摄入

本报威海10月8日讯(见习记者 赵辉) 10月8日是第十五个全国高血压日,主题为“健康生活方式与健康血压”。威海市卫生局疾控中心工作人员和医院专家来到张村医院,为近40位社区中老年人讲解预防高血压知识,并为他们每人赠送一套减盐工具。专家建议,预防高血压需要注意“隐形盐”的摄入。

市立医院心内科的专家沈莉在为中老年人讲解如何预防高血压时,提到要“小心看不见的盐”。“并非只有咸味食物才含有盐,很多食物如酱菜、面包,甚至一些果冻、巧克力、饮料等甜品,也都含有以钠离子形式存在的‘隐形盐’”。

记者随机采访了5位在座中老年人,有3位表示在日常生活中几乎没有关注“隐形盐”。市民李女士今年65岁,她在炒菜时尤其喜欢使用酱油或者豆瓣酱,放盐也只用一汤勺,咸淡靠嘴尝。除此之外,她偶尔会以面包代替主食。

对此,沈教授称,一般来讲,5克酱油或者20克豆瓣酱所含的盐分相当于1克;面包虽然没有咸味,但通常也会含有钠盐,最好不要当做主食。

专家建议,市民在选购食品时,可以翻看包装袋上的营养标签,查看食品钠含量。按照国家标准,一个人一



拿到控盐工具,以后要吃得淡一点了。 见习记者 赵辉 摄

顿饭钠盐的摄入量最好不要超过2000毫克。

据卫生局疾控中心王芝芳介绍,威海市属于沿海地区,海产品供应量较为丰富,居民传统饮食口味偏咸,人均每日食盐摄入量达12.5克,约为《中国居民膳食指南》推荐量(6克)的2.1倍。

据统计,威海市纳入社区管理的高血压病人达30.5万人,每年与高血压相关的心血管疾病死亡人数占全市因病死亡人数的44%以上,实现减盐目标压力较大。“减盐目标的实现,需要政府多部门联合。”王芝芳说。

●相关新闻

当心!年轻人也得高血压

近日,威海市经区社会事业局举办全区减盐防控高血压培训班。记者获悉,青少年高盐饮食也可能导致高血压。

据专家介绍,青少年食盐过多,无法排泄的钠会滞留在体液中,促使血容量增加,导致血压增高,可能发生高血压。

此外,儿童的肾脏还没有发育成熟,没有能力排出血液中过多的钠,摄入食盐过多对肾脏造成的伤害很难恢复,年龄越小,受

到的伤害就越大。

市立医院心内科专家沈莉告诉记者,医院曾接诊过青少年高血压患者,虽然病情不严重,但是能明显感觉到高血压有年轻化的趋势。

“高血压作为一种慢性病,长期不良的饮食习惯可能导致血压升高,不管是预防还是治疗都需要较长时间。儿童青少年的高血压检出率有逐年增加的趋势。”沈莉说。

毕业生莫忘给档案“找娘家”

本报威海10月8日讯(记者 许君丽 通讯员 林新杰 刘俊超) 10月份,2012届高校毕业生大都已经开始了新的职业生涯。威海市人力资源部门提醒广大应届毕业生,莫忘及时给自己的档案办理“人事代理”,以防因人事代理手续办理不及时,对今后的职业生涯造成影响。

记者从文登市人社局了解到,往年,不少应届毕业生毕业后没有立即参加工作,也没有到人力资源市场报到,更没有及时办理人事代理;有的应届毕业生虽然参加工作,但由于单位没有及时到人事部门为其办理人事代理相关手续,致使工龄、档案、保险受到影响。

“如果毕业后不及时办理人事代理,对工龄和待遇都会造成负面影响。”文登市人才交流服务中心人事代理科工作人员称,所谓人事代理是指面向各类事业、企业单位及个人开展的以人事档案管理为核心的社会化人事管理服务,服务对象为已落实和未落实工作单位的研究生的各类大中专毕业生。

个人持就业报到证、毕业证、学位证、身份证等相关材料到各市人力资源市场报到,办理人事代理手续后,可以按照国家统一标准享受和国有事业单位工作人员相同的人事待遇,如连续计算工龄、职称资格考评和代办社会养老保险等,并可办理人事行政关系的调转和管理,转正定级,出具出国、考研等政审材料,调整档案工资、计算工龄、年度考核、办理退休病退等手续。

装饰公司 基本格： 10平（限四行字）每格30元

威海美之源装饰公司
本公司订做成品门，整体橱柜，另推出26800精装套餐。承接室内外装修，免费设计，南方施工，质保三年。地址：会展中心西60米
热线：5180303 QQ:243927231

坤图装饰
经营范围：住宅（别墅）小区/办公楼/酒店/宾馆等建筑工程的装饰装修设计和施工业务。
地址：古寨东路附1-7号（大槐树北200米）电话：0631-5897579

瀚森装饰
装家咱就装好，装好就找瀚森。签单送品牌室内门或厨房3件套。
地址：西门红绿灯 5867508

承君服务
专业致力于喷家装、厂房、车库、室内外墙的乳胶漆、涂料、油漆、珍珠漆、喷漆子等。优质价低，包您满意！另售各种喷涂机、腻子机 13754605661

东阳木雕
明清家具加工厂
专业定做：木雕、家具、花格
厂址：威海仁柳庄 门市：市委党校斜对面
电话：5861220 13666303371

传承人家装饰
21999装新家 爱要久久久住新家
21999包含：洗手间、厨房墙地砖及铺贴，全家乳胶漆及人工，全家满铺12mm厚地板，一个1.5米带门大衣柜，厨房地柜和吊柜，全家免漆门及门锁，窗台面和集成吊顶全含。
地址：威海国际商务大厦1119室。电话：5323536

建材家居
基本格： 10平每格30元

一周特价风暴
万瑞轩红木家具馆 工艺礼品城，10.9-10.16
举行限时一周特价抢购活动
地址：光孚大厦国美电器4楼
电话：5210901（新威海华联北侧）

大型车间无水采暖
不用暖气片，无压锅炉 比传统锅炉投资、燃料节省40%以上，威海各区均有工程
海产品烘干设备
电话：13181888758 13646315789

橱柜门



基本格：10平（限四行字）每格30元
订版电话：18660375586

恒盛达门窗
幕墙、雨棚、高档办公玻璃隔断、阳光房、采光顶。
15606302200

腾飞门业卷帘门
电动门，防盗门
批发，安装。
13287872222

诚利来门业
专业制作肯德基商务门，隔热断桥窗，圆弧窗
13061165899

华格彩色不锈钢橱柜
橱柜换代产品保用50年
煤气灶，油烟机，净水器，水龙头，名牌垃圾处理。地址：长峰大槐树东100米
电话：13376308198

中虎彩钢瓦厂
生产销售：彩钢瓦、复合板、C型钢，各种方管、角铁等。承接：钢结构工程，复合板房，彩钢瓦安装等。
电话：0631-5992311

专业批发最贵防盗门
铜门，不锈钢门，车库门楼宇门，
电话：13326308386
地址：骨科医院东

实德节能门窗展销厅
销售实德塑钢型材、赛斯德断桥铝材。
承做：断桥平开门、断桥平开内倒窗、塑钢推拉窗、平开内倒窗、异形圆弧窗、包阳台、阳光房、肯德基式商务门、防盗网、各种纱窗等。电话：5689796 13562127800
地址：高区文化西路155-12（威海商贸城路东100米）

孙家瞳静电喷涂厂
我厂采用国际先进静电工艺，可对小于7x2.4x1.8米工件喷涂，做到色泽鲜艳，光泽度好，硬度高，不生锈。
工艺流程：酸洗-水洗-镀膜-水洗-喷涂
我们将以一流的质量，竭诚为您服务。
13561880092 0631-3669598

虚位以待

太陸裝飾城
大型家居装修材料商场
二期招商中.....
招商热线: 0631-5756886
地址：沈阳中路613号（张村柳沟对面）

创意空间装饰
全木蜡油整体装饰施工
拒绝污染 一样的价格，不一样的健康标准
选择“0”苯、“0”甲醛植物木蜡油——取代传统油漆的革命，创立装饰、环保、健康新标准。
木蜡油体验店：威海市万发装饰材料市场1021-2室
电话：3666733 13181125008



橙果專業工程空間設計機構
Chengguozhuanyusheji
www.70hcg.com

只設計不施工
zhi she ji bu shi gong
解讀設計密碼 締造設計第一品牌
專注為 別墅 豪宅 商業空間 精裝樣板間
解讀熱線 13181126611 18763119303（威海）0631-5815156
山東威海 / 遼寧大連 / 湖北武漢 / 北京 798