

15岁以上居民近4成患高血压

青岛人爱吃海鲜摄入胆固醇过高,成患病主因

文/片 本报记者 杨林

10月8日是第十五个“全国高血压日”,据了解,目前青岛市15岁以上居民高血压患病率已达37.7%,属于高血压病高发地区,而青岛居民高血压病史知晓率仅为18%。岛城居民多食海鲜容易摄入大量胆固醇,增加了高血压病的患病率。

常见食物中的含盐量速查表

下列数据均指每100 g(2两)中的含盐量(g)

分类	食物名称	含盐量(g)	分类	食物名称	含盐量(g)
速食食品	方便面	2.9	鱼虾类	咸鱼	13.5
	油条	1.5		虾皮	12.8
	咸大饼	1.5		虾米	12.4
	咸面包	1.3		鱼片干	5.9
	法式面包	1.2		鱿鱼干	2.5
	牛奶饼干	1.0		龙虾片	1.6
肉类	苏打饼干	0.8	禽类	烧鹅	6.1
	咖喱牛肉干	5.3		鸡肉松	4.3
	保健肉松	5.3		盐水鸭	4.0
	咸肉	4.9		酱鸭	2.5
	牛肉松	4.9		扒鸡	2.5
	火腿	2.8		北京烤鸭	2.1
	午餐肉	2.5	坚果	炒葵花籽	3.4
	酱牛肉	2.2		小核桃	1.1
	叉烧肉	2.1		花生米	1.1
	广东香肠	2.0		腰果	0.6
	火腿肠	2.0	调味品	味精	20.7
	生腊肉	1.9		豆瓣酱	15.3
	小红肠	1.7		酱油(平均)	14.6
	红肠	1.3		辣酱	8.2
豆制品	臭豆腐	5.1		花生酱	5.9
	五香豆	4.1		甜面酱	5.3
	素火腿	1.7	腐乳	五香豆豉	4.1
	豆腐干	1.6		陈醋	2.0
酱菜类	酱萝卜	17.5		红腐乳	7.9
	酱茼苣	11.8	蛋类	白乳腐	6.2
	酱大头菜	11.7		咸鸭蛋	6.9
	什锦菜	10.4		皮蛋	1.4
	萝卜干	10.2			
	酱黄瓜	9.6			
	腌雪里红	8.4			

不知不觉患上高血压

8日,记者从青岛阜外心血管病医院心脏中心了解到,中心接诊过最年轻的高血压病人年仅30岁,这名病人因为一段时间内持续头晕来医院检查。心脏中心副主任王松涛给病人测量血压的时候发现他的血压已经到了190,而病人竟然完全没有发现经常头晕是因为血压高所致。王松涛问诊得知,这名体重接近200斤的病

人,平日的需要长时间面对电脑,工作时爱喝可乐、吸烟,下班后经常和朋友们去吃烧烤、喝酒,周末在家睡觉,几乎不运动。这些习惯导致他的血管发生病变,血压随之越来越高。

“接诊的病人经常血压已经升到很高,但自己还感觉不到,这样非常危险。”王松涛说,大多数人忽略了每年至



青岛阜外心血管病医院内,护士正在给一名病人测量血压。

少需要测量一次血压,对自己的血压情况不了

解,直到血压很高才来医院就诊,耽误治疗。

患病多是海鲜惹的祸

“青岛市城乡居民高血压患病率维持在每三个人中就有一人患高血压的水平。”青岛市疾控中心慢病地病防制科主任汪韶洁说,根据青岛市疾控中心调查总结的《青岛市居民营养与健康状况》,青岛市15

岁以上居民高血压患病率为37.7%,其中男性患病率为41.7%,女性患病率为35.1%。35岁至74岁人群高血压患病率达到了43.2%。市南区15岁以上居民高血压患病率最高,达到了52.6%。其次为李沧区48.5%,四方区

44.1%。调查显示青岛居民高血压病史知晓率为18%。青岛居民对高血压的知晓率与患病率存在巨大差距。

“有病吃药控制住血压后,就停止用药,血压会反弹得更高。”王松涛认为,高血压患病

率较高与青岛居民的饮食及出行方式密切相关。除去遗传,并发症导致高血压,青岛居民偏爱烧烤、多食海鲜容易摄入大量胆固醇,此外青岛居民出行多乘车,很少骑自行车,运动机会偏少。

养成好习惯远离高血压

长期的高盐饮食容易导致高血压,减盐是一项经济有效的防控高血压的措施。高盐饮食、超重或肥胖、长期过量饮酒、长期精神过度紧张者容易患高血压。

“山东居民饮食口味普遍偏重,食盐量偏高,青岛也不例外。”汪韶洁说,人群平均降低

摄入食盐1克,将减少1万人发生高血压的患者。2002年全省人均每日盐摄入量12.6克,2012年为12.5克。青岛市2002年人均每日盐摄入量11.9克,其中四方区人均每日盐摄入量为11.1克,2011年在全省抽样调查中青岛四方区人均每日盐摄入量为9.84

克。而我国居民膳食指南推荐正常成年人每人每天食盐摄入量不超过6克,包括酱油、酱菜、酱中的食盐量。

“口味是种习惯,口味可以改变。”王松涛说,人体味觉能适应低盐饮食,经过3—4周味觉就能调整过来,不再喜欢咸的食物。人体生

理每日所需盐量仅为3克。目前政府推荐成人每日最多食用6克盐,相当于一啤酒瓶盖的盐量。食物中含盐量最多的是那些加工过的食品,例如方便食品、汤类、肉类食品(火腿和培根)、熏制食品、餐馆和外卖食品、一些燕麦片甚至一些面包。

减盐小技巧



(1)尽量不买“加工食品”。食品加工中为了提高美味指数,会使用较多的食品添加剂,而这些添加剂大多是钠盐。

(2)在制作凉拌菜时在吃前放盐,让盐分来不及深入食品内部;烧

烤肉类前可用少量酱油稍稍腌几分钟,然后入烤箱烤熟,这样烤肉表面有少量盐分,内部却保持着少盐的状态;蒸制食物也可将食物蒸熟后再用少量调味汁蘸食,同样可避免盐分进入食物内部。

(3)做菜时可滴几滴醋,感觉不到食物太淡,还能促进消化。在菜里放点辣椒、花椒、葱姜蒜

等香辛料炆锅,适当使用一些蒜泥、芥末汁、番茄酱等也能增加食物的味道。而在做芹菜、香菜、洋葱等本身有浓烈味道的食物时,可以直接少放盐。

(4)如果菜肴本身未加盐,仅靠汤汁中的盐分来调味,那么勾芡可能会减少菜肴中的含盐量;如果菜肴本身已含有盐分,汤汁的量又较

浓厚,那么勾芡反而会让人摄入更多的盐分。

(5)用自来水冲洗金枪鱼罐头、鲑鱼、乳酪,可以减少30%的钠。

(6)多吃新鲜蔬果补钾。钾有利尿作用,能够帮助钠排泄,维持钠和钾的平衡。含钾多的食物包括海带、紫菜、木耳、山药、香蕉、马铃薯、鱼类、西红柿、蘑菇干等。

流感疫苗接种首日没扎堆

岛城多数接种点疫苗均有备货

本报10月8日讯(记者 杨林) 8日,市民可以开始接种流感疫苗。记者从疾控中心及18家流感监测哨点医院获悉,流感疫苗接种首日,并未出现扎堆现象,老人和孩子成为疫苗接种的主力。疾控中心工作人员提醒,山东路接种点将在10月中旬进货国产疫苗,其他接种点的国产、进口疫苗现在都有备货。

8日下午,记者来到青岛市疾控中心山东路接种点,接种室内等待接种流感疫苗的绝大部分为老年人,也有一些家长带着孩子前来接种。市民陈新元带着父亲来

接种流感疫苗,他告诉记者,他父亲已经76岁了,担心他抵抗不住降温患上流感,所以抓紧时间带他来打疫苗。山东路接种点负责人杨峰说,8日有近50名市民在山东路接种点打疫苗,目前山东路接种点只有90元一支的进口流感疫苗,等到10月中旬会补充国产疫苗。

青岛市妇儿医院和海慈医院,也未出现打疫苗的人扎堆的情况。记者从青岛市妇儿医院流感疫苗接种点获悉,8日一天有50多人前去打疫苗,大部分为儿童,数量比国庆节期间略有上升。海慈医院接种

点一天则接种疫苗26人次。

青岛市疾控中心传染病防制科主任姜法春说,目前疾控中心所属的山东路接种点只有进口疫苗,其他所有接种点都配备了国产和进口疫苗,市民可随意选择。流感疫苗接种的最佳时间是10—11月,疫苗接种后两星期左右便可发挥预防作用。青岛市疾病预防控制中心已储备了足够的流感疫苗,接种过程中还将根据市场需求不断提供货源。5岁及以下儿童尤其是2岁及以下的婴儿,60岁及以上老年人是流感疫苗的重点接种人群。



8日,在青岛市疾病预防控制中心,市民在注射流感疫苗。 本报记者 张晓鹏 摄

