



齐鲁晚报大篷车首次开进淄川

贾官村社区居民免费体检并学习防治心脑血管病知识

20日,齐鲁晚报大篷车首次开进淄川,为将军路街道办贾官村社区居民免费检测血压、血糖、血液粘稠度,并给居民带来了防治心脑血管疾病的知识,根据体检情况给居民专业的健康养生指导。



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 刘琛 刘光斌

血脂、血糖高,七成体检者血液粘稠

为保证检测的精准,恒川大药房的血糖、血液粘稠度检测采取了提取血样的方式。“只有直观且精准的检测结果才能保证建议的针对性。”工作人员通过显微镜查看居民的血样,而一旁的电脑上已经清晰地显示出该血样的图像。

在活动现场,记者做了一个关于心血管疾病的现场调查。根据恒川大药房提供的数据,这次参与免费测血压、血糖、血液粘稠度的社区居民有31人,参与者都是50岁以上的中老年人,其中不乏七八十岁的高龄老人。测量所得的数据中,血压偏高

的居民有14人,占到参与测量者的约五成;高血糖的居民有8人;血液粘稠的居民有22人,包括重度血液粘稠者8人,中度血液粘稠者14人。

恒川大药房的相关负责人介绍,心脑血管疾病是一种严重威胁人类,特别是50岁以上中老年人健康的常见病。心脑血管疾病就是心脏血管和脑血管疾病的统称,60岁以上老年人中40%~45%患有高血压的同时还患有高血糖或高血脂。由于其具体表现就是血压、血糖、血液粘稠度偏高,心脑血管疾病还被称为“富贵病”的“三高症”。

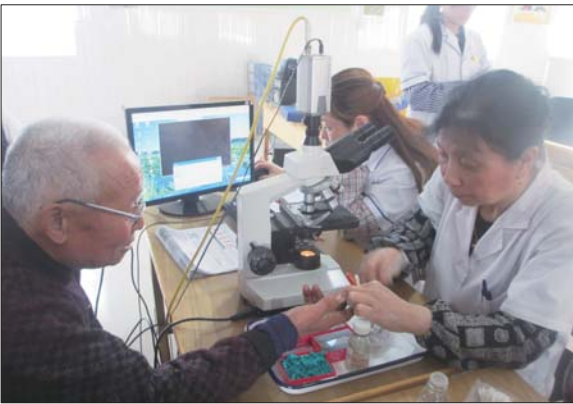
爱吃油炸食物,导致血脂偏高

社区居民崔先生三项测量都做完了,他告诉记者自己血压很正常,就是血液中度粘稠,胆固醇偏高。他之前查体发现自己心脏供血不足。“走路走得快了,感觉牙缝里漏风,吃饱了走得快会更严重。”据崔先生介绍,他以前“口味重”,特别爱吃肉爱喝酒,“一盘子半肥半瘦的肉一个人就能全部吃下去,肥肉吃饭格外香”。但是在大约半年前得知自己胆固醇偏高,最近三四个月就把肉给戒了,酒也控制着喝。”

52岁的宋春莲三项测量做完后,她发现自己血脂高,血管中的杂质有堵塞血管的迹象。宋春莲说:“平时吃饭喜欢一些油炸类的食物,炸肉、油条还有各种炸

货,家里人都说我做饭放油多,油能漫过菜去。我也比较爱吃甜食。”她还告诉记者,这是自己第一次来查体,平时在家看孩子实在没时间。

药店相关工作人员告诉记者,现代生活节奏紧张,家庭、事业的压力越来越大,人们的情绪也愈来愈不稳定;同时,过量饮酒、摄入太多脂肪、缺少必要的运动,加之生活环境的污染,这些因素直接导致人体新陈代谢速度减慢,血液流速会减慢,血粘度迅速升高,造成心脑血管供血不足,导致心脑血管疾病。常见的血脂控制方法是服用调脂药物,同时,要注意不要过量饮酒、摄入太多脂肪,以及进行适量的运动。



工作人员通过提取血样检测居民血液粘稠度。 本报见习记者 刘光斌 摄

头一回体检发现血糖超标一倍多

看到高达17.1mmol/L(毫摩尔每升)的餐后血糖测量结果,杨雪香有点不能接受。在这次测量之前,她一直以为自己得了重度感冒。她告诉记者:“我这是第一回查体。平常在家带孩子,没有时间关心身体。但是最近身体确实不舒服,以为年纪大了得了感冒不容易好。”

药店工作人员告诉杨雪香,这么高的血糖必须引起注意,不要以为是小病就耽误治疗。据了解,空腹血糖正常值为3.6至6.2mmol/L,而餐后两小时血糖正常值应≤7.8mmol/L。针对这种情况,恒川工作人员于丽娟建议杨雪香明天再做一次血糖测量,如果确诊是糖尿病,应及时入院治疗。

今年71岁的刘桂兰患糖尿病已经有18个年头了,还患

有心绞痛和高血压,近年来眼睛看不清楚了。

现场工作人员说,糖尿病通常会导致很多并发症,包括足病、肾病、眼病(模糊不清、失明)、脑病(脑血管病变)、心脏病等,这些并发症是导致糖尿病患者死亡的主要因素。针对刘桂兰的病情,药店工作人员建议她多锻炼,坚持吃药,对慢性并发症引起重视。

在防治糖尿病方面,工作人员建议老年人,平时多喝水,少吃油腻、含盐量高的食物。对于已经确诊患有糖尿病的患者,一定要坚持药物治疗,患者在没有获得医生许可的情况下,不要自行将药物减量,药物剂量不足会造成血糖升高,甚至出现酮症酸中毒;控制饮食的同时,一定要注意锻炼。



免费止痛膏药 呵护居民关节

据了解,贾官村社区居民多以务农为生,关节炎、颈椎病等关节疾病发病率较高。“贾官村现在有1500多人,大部分居民都有‘面朝黄土背朝天’的经历,腰酸背疼是很常见的。”贾官村社区居委会一名工作人员告诉记者。

今年57岁的李秀清患有腰肌劳损10多年,时常感到腰酸酸痛,她认为这是年轻时干农活落下的毛病。“阴天下雨的时候,尤其感到难受,严重时甚至会感到像针扎一样疼。”而今年已经71岁的刘桂兰则患有膝关节炎。“一坐一起都感觉到疼,在平地上走还感觉利索一点,爬个楼梯可就难了。”

了解到社区居民关节疾病较多的情况,活动现场,恒川大药房向居民免费发放了止痛膏药,并安排工作人员针对居民情况,有针对性地讲解了关节保养的相关知识。“关节疾病患者首先需要注意的就是避免负重,不要长时间站立或者行走。但这并不意味着可以什么也不做,适当的体育锻炼还是必要的,可以防止骨质疏松。而腰痛、膝关节炎等,也要注意保暖,不要让寒气侵入。”恒川大药房工作人员张静介绍说,关节疾病患者应当有主动的补钙意识,多食用豆类、鱼虾、蔬菜等,并辅助性服用一些补钙产品。

社区中老年人占1/3 希望大篷车能再来

此次大篷车活动被安排在贾官村社区的居民活动中心,吸引了社区的众多居民前来参与。“现在社区共有1500多口人,其中三分之一是中老年人。而这些中老年人里,有不少人不同程度地患有心脑血管疾病、关节疾病等。但除了街道办卫生院之外,平时能提供给居民的体检机会并不多。”贾官村社区居委会主任许业莲告诉记者。

“现在村子里居民的生活水平提高了,平时也能从一些媒体渠道了解一部分医疗健康知识,但这都不系统。而且很多村民的知识水平较低,倘若再来一场健康知识讲座,效果会更好。”许业莲表示,希望大篷车能够再次走进贾官村社区,为更多居民带来体检及健康医疗建议。

体检活动中,很多居民对恒川大药房体检仪器的精准、工作人员的热情留下了好印象,并追问在药店是否也可进行相同检测。对此,恒川大药房运营经理齐淑艳表示,活动现场所进行的体检项目在药店里也会免费提供,“我们也在从纯粹的药品销售向提供服务转变,从这个角度来说,我们也非常欢迎居民能够到药店里做一些二次检测,为居民提供实时的医疗建议。”



工作人员向居民免费发放膏药。 本报见习记者 刘光斌 摄