

降血压 限盐限酒多“吃”钾

要想降血压注意四事项

“我国高血压患者总体的知晓率、治疗率和控制率明显较低。”专家介绍,另一方面,高血压患者增长迅速——目前我国心血管疾病患者人数已超过2.3亿,按全国人口14亿计算,近5个中国人中就有1个患有心血管疾病,而且每年新增高血压患者达1000万人。

人正常的血压在140mmHg/90mmHg以下,收缩压在120mmHg-130mmHg之间以及舒张压在80mmHg-89mmHg之间为正常。处于血压正常高值水平的人群,被视为高血压患者的“后备军”,中青年血压高值人群占总成年人的比例,从1991年的29%增加到2002年的34%,成为我国高血压患病率持续升高和患病人数剧增的主要来源。

医疗界一直都在呼吁查找高血压高发原因,事实上中国已经不缺药了,医生水平也在不断提高,最大问题在于人们不难受就不看病、不吃药,并且没有从源头上重视“不良生活方式”这一元凶。以往的研究表明,改善患者的生活方式,如限盐、限酒、增加蔬菜水果摄入、控制体重等,可降低高血压患者的血压水平。

每天只吃一瓶盖盐

“高钠低钾膳食是诱发高血压的最危险因素,很多病人实为高盐受害者。”专家表示,盐摄入平均每天增加2克,收缩压和舒张压就分别增加2.0mmHg和1.2mmHg。

世界卫生组织建议每人每天钠盐摄入量不超过5克,而我国现在每人每日摄入盐约12克。“东北地区每人每天摄入盐达16克,云贵川12克左右,珠三角地区包括广州虽然饮食清淡,但每人每天摄入盐约为9克,依然超过了世界卫生组织建议的吃盐标准。”

过多的盐摄入不仅会升高血压,同时还能使血浆胆固醇升高,促进动脉粥样硬化。对于高血压患者来说,每天减少1克盐的摄入量,其降压的效价优于最便宜的降压药。

如何称出每天要吃的6克盐?“就是一个去胶垫后的普通啤酒瓶盖,约一瓶盖。”有的家庭采用少放盐而用酱油替代,这样是

否能减少钠盐的摄入?“这是个很大的认知误区,吃盐还包括酱料、酱油、高盐零食里的盐,同样会摄取盐分。”

多吃含钾食品可降压

我国居民钾摄入量不到钠摄入量的1/6。很多人或许不知道多吃含钾高的蔬菜水果,对于降压十分有用。“钾含量与血压是呈反比的。”医生介绍,钾的作用是增加尿中钠的排出,使血容量降低,血压下降。另外,钾还可以软化血管,从而有助降血压。

“对一般人群而言,每天应摄入2克左右的钾。”那么哪些是高钾食品呢?据介绍,大部分食物中都含有钾,但蔬菜和水果是最好的来源,尤其是色彩鲜艳的水果。

医生建议,每人每天吃绿叶蔬菜不少于8两,水果要吃2~4两。坚果、豆类、瘦肉及海带、木耳、蘑菇、紫菜都是含钾高的食物,还有香蕉、橙子、橘子、柿子等水果也是高钾蔬果,可以多吃。

减肥减重降血压风险

超重和肥胖是我国高血压患病率增长的又一重要危险因素。在城市中年人群中,超重者的比例已达到25%~30%。

减肥减重可降低患高血压的风险。医生建议,通过记录“体重指数(BMI)”来监测合理体重,BMI<18.5为体重过低;18.5≤BMI<24为正常体重;24≤BMI<28为超重;BMI≥28为肥胖。测量肥胖的另一个方法是测量“腰围”。正常腰围为女性小于80厘米,男性小于90厘米。

啤酒红酒白酒都不喝

别以为喝点酒可以助兴可以活血,其实它是高血压的重要危险因素。

如果每天平均饮酒>360克啤酒,或100克葡萄酒,或30克白酒,收缩压与舒张压分别平均升高3.5mmHg与2.1mmHg。若要血压稳,还是什么酒都不要喝,尤其不能天天喝。来源:《广州日报》



提醒
长期服药产生“抗药性”没依据
在治疗中,有些患者担心长期服用降压药会像抗生素一样产生“抗药性”,对此,专家表示,“这是没有依据的,是否更换降压药,应由医生根据药物的疗效、患

者耐受情况和病情的变化决定。”
目前,大多数患者需长期甚至终身服用降压药。虽然有报告认为大约10%~20%的轻、中度高血压患者,存在停用降压药的可能性,但可能因血压出现反弹而增加进一步治疗的困难而不受鼓励。
“定时服药是为了保持血压平稳,应对晨峰血压。”专家表示,使用中、短效制剂,每天需服药2~3次,血压会有一定的波动,不利于有效地防止重要器官的损害。此外,一日之中多次服药,很多患者容易发生漏服或错服,所以一般建议服用一天1次的相对长效制剂。

宝宝消化不良看便便

案例
“宝宝经常便秘,小脸涨得通红,哭闹不停,害得全家都着急。”新妈妈姚姚自从“月嫂”回家后就头痛不已,尤其是宝宝的“便便”问题,让她大呼搞不定。计女士家的情况正好与之相反,宝宝已经3个多月了,可几乎每块纸尿裤上都有“便便”的痕迹。计女士担心宝宝这样拉下去,营养吸收会是个大问题。为什么小宝宝的便便问题这么麻烦呢?

解析
便便的秘密其实就在宝宝的消化系统里。宝宝在子宫里都是通过胎盘被动的吸收营养;但出生以后,从吮吸第一口母乳开始,宝宝的消化系统就开始独立运作,主动摄入营养。这种摄取方式的改变,对未完全发育成熟的消化系统是个巨大挑战。
临床统计数据显示,0-6个月婴儿轻度消化不良的发生率高达42.6%,其中便秘占13.7%。吃喝拉撒看似简单,实际上

却直接反应了宝宝消化系统的状态,而且对于新生儿来说,绝对是一件至关重要的事。

可是,小宝宝不会表达,如何了解宝宝的消化吸收状况呢?专家介绍说,宝宝消化好不好,关键就是要懂得辨识宝宝的“便便”所传递的信息——观其色、查其形、闻其味、数其次,便可实时掌握宝宝的消化系统健康状况。专家建议,不要小看“便便”,它可占有着新生儿日常护理中的重要地位!

那如何才算是正常的“便便”呢?据专家介绍,在0-6个月的阶段中,对于母乳喂养的宝宝来说,消化正常的宝宝每日可排便4-5次,粪便呈金黄色或暗黄色,没有难闻的气味,其形状稀软但有质地,可以是颗粒或者凝乳状的;配方奶喂养的宝宝,粪便更接近与成人,每日应排便1-2次,淡黄色或黄棕色,气味较臭。但如果配方奶中添加了独特益生元组合,宝宝便便的次数和性状也会接近母乳喂养宝宝的排便。

如果宝宝的便便超出了正常的范围,无论是便秘还是腹泻,都会影响宝宝正常

的营养吸收,应该引起家长们的注意。因为0-6个月是一生中生长发育最快的阶段,需要充足合理的营养作为基础。一旦消化系统出现问题未能很好运作,再多再好的营养物质,宝宝也吸收不了,就有可能出现营养不良和生长发育迟缓等后果。因此,对于新生儿而言,营养万万千,消化是关键。

国际权威母婴杂志《我和宝贝》联手推出的《1000天分阶段育儿宝典》,应用了国际最新生命早期母婴健康分阶段管理理念,针对母婴各个阶段的营养和养育重点,为父母提供全面的指导。该书将生命早期划分为孕期、0-6个月、6-12个月、1-3岁、3-6岁这五个重要阶段,并分别为各阶段的营养及养育重点提出理论结合实践的建议,可操作性强。对于0-6个月的小宝宝,书中还特别介绍了辨识宝宝便便的窍门以及改善宝宝消化问题的小窍门。有了她,妈妈们便可自行学习简单的居家日常护理常识,通过饮食调整、热敷等方法,彻底改善0-6个月的宝宝消化。

这些东西不宜放在暖气片上

暖气,大概是入冬以来最受欢迎的家居设备。除了供暖,许多人还尽量让暖气“物尽其用”:有人挖空心思装饰,有人在上面热牛奶、烘袜子,有人把暖气片当成储物架。对此,中国室内装饰协会环境检测中心主任宋广生提醒大家注意,因为暖气持续高温、容易藏污纳垢的特点,以下一些物品最好远离暖气设备:

- 暖气罩**
暖气罩虽能把暖气藏起来,但也带来了一些问题:一是暖气被罩住后,热量出不来,就难以达到设计的室内温度;二是给暖气罩维护和维修带来了麻烦和安全隐患;三是暖气罩不易清洗,成为病菌、蟑螂等聚居之处。
- 装饰品**
有些人喜欢在暖气管上缠绕塑料花藤,这样不仅影响散热,还会使塑料材质在高温下释放有害物质,而且也容易沾染灰尘,污染空气。
- 湿衣物**
把湿的衣物、毛巾放在暖气片上,确实有烘干衣物和给室内加湿的双重效果,不过衣物应该是漂洗干净的,否则上面的脏物、洗涤剂也会随水汽飘散到室内空气中。此外,如果暖气不干净,就容易滋生细菌,污染衣物。如果是电暖气,更不能直接把衣物放在上面,否则既影响散热,又会导致局部过热,可能烧坏衣物,甚至引发火灾。
- 食品**
冬天,很多人习惯整天把牛奶、豆浆放暖气片上加热,时间长了不仅味道不好,还容易出现变质或营养流失等现象。如果要加热,时间不要过长,以10分钟左右为宜。
- 杂物**
有人喜欢把用剩的塑料袋插在暖气片之间,这会溶解塑料袋里的一些化学成分,使有害物质挥发到空气中。
- 洗漱用品**
不能把卫生间暖气片当洗漱架用,否则,在暖气的烘烤下,洗漱用品里的化学成分可能发生变化,影响洗浴质量甚至健康;在潮湿的环境下,暖气片的凹凸之中藏污纳垢,放置上面的毛巾、睡衣会将病菌间接地传给人体,造成健康隐患。

电话订票热线: **95106106**
互联网订票网址: **www.12306.cn**,简称“12306.cn网站”

德令哈火车站旅客列车到、发时刻表

车次	始发站	终到站	始发时刻	西宁西到发时刻		德令哈站到发时刻		
				到	开	到	开	停
T223	重庆北	拉萨	20:11	16:30	16:50	22:37	22:39	2分
T224	拉萨	重庆北	12:45	11:17	11:37	5:23	5:25	2分
T23	成都	拉萨	20:59	16:30	16:50	22:37	22:39	2分
T24	拉萨	成都	12:45	11:17	11:37	5:23	5:25	2分
K917	兰州	拉萨	12:13	14:44	15:04	20:49	20:55	6分
K918	拉萨	兰州	8:20	7:26	7:46	1:44	1:50	6分
K9801	西宁西	拉萨	15:04	—	15:04	20:49	20:55	6分
K9802	拉萨	西宁西	8:20	7:26	—	1:44	1:50	6分
K9803	西宁西	格尔木	21:25	—	21:25	3:28	3:34	6分
K9804	格尔木	西宁西	21:50	7:10	—	1:04	1:10	6分
7581	西宁西	格尔木	8:35	—	8:35	16:00	16:06	6分
7582	格尔木	西宁西	8:20	19:39	—	12:12	12:18	6分
K9811	西宁西	拉萨	22:00	—	22:00	3:48	3:54	6分
K9812	拉萨	西宁西	17:00	16:00	—	10:16	10:22	6分

德令哈汽车站发往各地班车时间表

始发站	时间	到达站
德令哈	8:00	敦煌
德令哈	8:00	都兰
	9:00	
德令哈	9:00	西宁
	10:30	
	13:30	
	21:00	
	21:30	
德令哈	21:40	乌兰
	每天早上10:00点发车至18:00,隔两小时一班。	

海西州民族文化活动中心数字影院影片安排表

日期	2D数字影院			3DVIP影院		
	时间	片名	备注1	时间	片名	备注1
12月10日 星期一	14:00	邂逅幸福	法国浪漫爱情	19:30	少年派的奇幻漂流记	冒险旅行
	16:00	小鱼吃大鱼	职场生存			
	18:30	铁线虫入侵	灾难惊悚片			
	20:30	1942	河南大饥荒			
12月11日 星期二	14:00	一次离别	伊朗故事片	20特价场	19:30	2012
	16:00	八卦宗师	剧情片			
	18:30	我老公不靠谱	爱情喜剧			
12月12日 星期三	14:00	给野兽献花	爱情片	首映场	19:30	守护者联盟
	16:00	铁线虫入侵	灾难惊悚片			
	18:30	人再囧途:泰囧	搞笑喜剧			
12月13日 星期四	14:00	邂逅幸福	法国浪漫爱情	19:30	2010	灾难片
	16:00	我老公不靠谱	爱情喜剧片			
	18:30	人再囧途:泰囧	搞笑喜剧片			
	20:30	1942	河南大饥荒			
12月14日 星期五	14:00	铁线虫入侵	灾难惊悚片	首映场	19:30	少年派的奇幻漂流记
	16:00	南泥湾	战争片			
	18:30	异度迷局	惊悚悬疑片			
12月15日 星期六	12:00	铁线虫入侵	灾难惊悚片	16:00	少年派的奇幻漂流记	冒险旅行
	14:00	借你俩胆	惊悚恐怖片			
	16:00	异度迷局	悬疑惊悚片			
	18:30	人再囧途:泰囧	搞笑喜剧片			
12月16日 星期日	12:00	小鱼吃大鱼	职场生存	19:30	2012	灾难片
	14:00	异度迷局	悬疑惊悚片			
	16:00	1942	河南大饥荒			
	18:30	铁线虫入侵	悬疑惊悚片			
12月16日 星期日	16:00	1942	河南大饥荒	16:00	守护者联盟	动画片
	18:30	铁线虫入侵	悬疑惊悚片			
12月16日 星期日	18:30	铁线虫入侵	悬疑惊悚片	19:30	少年派的奇幻漂流记	冒险旅行
	20:30	人再囧途:泰囧	搞笑喜剧片			

票价规定:2D 成人票:35元 儿童票:25元 团体(20人以上):30元 会员:28元
3D 成人票:100元 儿童票:60元 团体(10人以上):80元 会员:80元
会员办理、活动现场观影等各类活动正在进行中! 详情请咨询:8218310 或QQ:2412374266 查看空间安排