

高血压患病率总体呈上升趋势 科学食养可“降压”

本报讯 5月17日是“世界高血压日”，高血压是以血压升高为主要特点的全身性疾病。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，我国18岁及以上居民高血压患病率为27.5%，其中18~44岁、45~59岁和60岁及以上居民高血压患病率分别为13.3%、37.8%和59.2%，我国居民高血压患病率总体呈上升趋势。研究表明，高血压危险因素多与不合理膳食相关，膳食干预也是国内外公认的高血压防治措施，对血压改善极为重要。

根据《成人高血压食养指南》（2023年版）以及营养科学理论、中医理论和膳食相关慢性病科学研究，高血压患者的日常食养应注意以下几点。

减钠增钾 饮食清淡

每人每日食盐摄入量逐步降至5g以下，不仅注意家庭烹调用盐，还要注意高盐调味品及加工食品中的钠盐；增加富钾食物摄入。

清淡饮食，减少高脂肪、高

胆固醇食物的摄入。

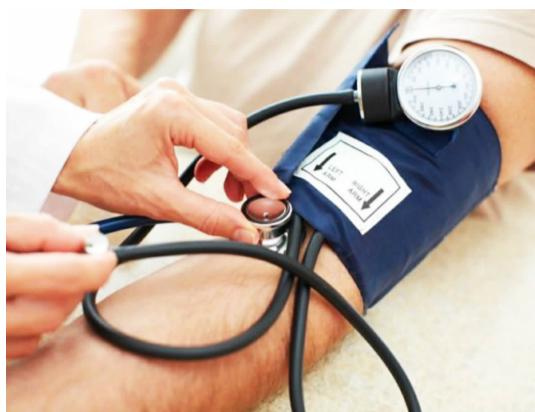
合理膳食 科学食养

应该遵循合理膳食原则，丰富食物品种，合理安排一日三餐。多吃富含膳食纤维的蔬菜和水果，摄入适量的谷类和薯类，适当补充蛋白质，限制添加糖摄入，减少摄入食盐及含钠调味品。针对高血压的不同证型给予相应的饮食。

吃动平衡 健康体重

控制能量摄入：超重和肥胖者应减少能量摄入，每天能量摄入量比原来减少300—500千卡，同时控制高能量食物（高脂肪类食物、含糖饮料和酒类）的摄入。

增加身体活动：为降低高血压发生风险或为降低血压，每周应有4—7天、每天累计30—60分钟的中等强度身体活动。



戒烟限酒 心理平衡

不吸烟，彻底戒烟，避免被动吸烟。不饮酒或者限制饮酒。尽量减轻精神压力，保持心理平衡。规律作息，保证充足睡眠，不熬夜。

监测血压 自我管理

定期监测血压。了解血压数值及达标状态，遵医嘱进行生活方式干预，坚持长期治疗，自我管理。根据患者的心血管总体风险及血压水平进行随访。

（来源网络）

本报讯 碘缺乏病是影响群众身体健康和人口素质的重大公共卫生问题，曾在我国大部分地区流行。通过在全国范围推行普遍食盐加碘为主的综合防治措施，我国碘缺乏病防治工作取得举世瞩目的成就，2010年以来持续保持消除碘缺乏病状态。

市疾控中心监测显示，2022年建德市居民合格碘盐食用率91.52%，8—10岁小学生尿碘中位数为197g/L，孕妇尿碘中位数151g/L，碘营养处于适宜水平。但是，我市属外环境缺碘地区，人体需要持续摄入碘元素。食盐加碘是世界卫生组织等国际组织推荐的控制碘缺乏病最安全、最有效的措施，建议市民朋友日常购买食盐选择合格碘盐。

小知识：碘是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素；食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式；目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生有关。

（通讯员 方莲）

健康建德

构建和谐家庭 解锁家庭“幸福密码”

本报讯 为营造国际家庭日的浓厚氛围，5月16日，市民政局在新安江街道明珠社区组织开展了主题为“迎亚运、促和谐、树新风——让每个家庭都有一个情绪管理高手”的婚姻家庭健康知识讲座。

讲座中，国家二级心理咨询师、家庭教育高级指导师、情绪管理指导师叶显桢从情商就是情绪智商、情绪稳定的核心是爱、爱的核心是欣赏和嘉许、欣赏的核心是懂得说真心滋养对方的话、语言的艺术是家庭和谐的法宝等五个方面，通过深入浅出的场景式教学，指导居民在婚姻家庭生活中的相处模式和冲突处理方式，正确处理婚姻家庭中可能出现的各种问题，有效预防婚后的纠纷产生，让每个家庭具备情绪管理能力。

市民政局婚姻登记服务中心负责人表示，开展婚姻家庭健康知识讲座，旨在让每个家庭都拥有情绪管理的能力，守护家庭、守护幸福。接下来，他们将持续开展系列活动，让更多的家庭从中受益。

（记者 邓林）

寿昌镇积极开展重点人群结直肠癌筛查工作

本报讯 开展重点人群结直肠癌项目免费筛查是浙江省民生实事项目，旨在形成规范化、长效化的结直肠癌筛查工作机制，做到早发现、早诊断、早治疗，进一步提高患者的生存率和生活质量。为了促进该项目的有效开展，日前，寿昌镇公共服务办组织镇卫生院面向各村社筛查工作人员开展相关业务培训。

培训会上，镇卫生院向各村社筛查工作人员介绍了此项工作开展的重要意义及筛查工作的具体要求和注意事项，并指导各村社筛查工作人员如何正确使用免疫化学法粪便潜血试剂。

会后，各村社筛查工作人员纷纷行动起来，通过上门入户进行筛查动员，并发放筛查



通知，不断宣传提高居民对结直肠癌筛查的知晓度和参与度，让更多的居民主动参与与结直肠癌筛查，确保完成此次筛查工作任务。

（通讯员 毛瑞）

禁止非法活动



停止不文明行为



将文明风尚进行到底



加快建设美好家园步伐



弘扬文明新风，建设美好家园

