

高血压日:健康膳食健康血压 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/467/2021_2022__E9_AB_98_E8_A1_80_E5_8E_8B_E6_c67_467951.htm 昨天是我国第十个“全国高血压日”，今年的主题为“健康膳食，健康血压”。据市卫生防病中心的最新调查显示，高血压居本市慢性病患者率的首位，本市市民每4个人中就有一人血压偏高。高血压病人不仅逐年增多，而且发病年龄趋于年轻化，高收入、高职位、多应酬的高级白领已成为高血压的“新宠”。高血压现状呈现“三高”“三低”据第三中心医院心脏科专家王绍军教授介绍说，高血压之所以有向低龄化的高级白领发展的趋势，是因为这些人大多工作压力大，不注意劳逸结合和坚持适当的体育活动；吸烟饮酒，应酬不断，高钠盐饮食等。即使有的人知道自己已经患了高血压也不以为意，不用药也不看医生。实际上，高血压是人类健康的第一杀手，高血压可以导致脑出血、心脑梗死、动脉硬化、肾病等多种并发症。我国目前因高血压致残者已达到600万人，而且高血压病现状具有三高三低特点，“三高”高患病率、高致残率、高死亡率；“三低”低知晓率、低控制率、低治愈率。更令人担忧的是，高血压导致的心脑血管疾病患者已越来越明显地年轻化。因此，对高血压的防治非常重要。预防高血压控制食盐摄入 高血压是可以预防的，关键是必须拥有健康的生活方式。控制体重，减少食盐的摄入，减少食用油、肥肉、油炸食品等含脂肪较多的高热量食物，适当运动和缓解压力。另外，如果长期承受压力或无法有效地应付日常生活中的压力，就会比较容易患上高血压，所以缓解压力是防止高血压的

一道重要关卡。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com