



## 如何防治高血压

1. 高血压对健康危害严重, 应定期测量血压, 早期发现高血压。

科学依据

高血压是导致心脏病、脑血管病、肾脏病发生和死亡的最主要危险因素。早期高血压通常无症状, 定期监测血压有助于了解血压水平, 早期发现高血压。在未用抗高血压的情况下, 非同日三次测量, 收缩压均 $\geq 140$  mmHg和/或舒张压 $\geq 90$  mmHg者, 可确诊为高血压。

健康行为

(1) 正常成年人至少每两年测量一次血压。

(2) 35岁以上成人提倡每年第一次

去医院就诊时测量血压。

(3) 高血压易患人群(血压130~139/85~89 mmHg)每六个月测量一次血压。

(4) 血压的测量应使用合格的水银柱血压计或符合国际标准的上臂式电子血压计。

(5) 测压前至少休息5分钟, 取坐位, 保持安静、不讲话、肢体放松。袖带大小合适, 紧缚上臂, 袖带与心脏处同一水平。

2. 对容易发生高血压的人群, 应积极控制高血压危险因素。

科学依据

以下人群容易患高血压:

(1) 血压高值(收缩压130~139mmHg和/或舒张压85~89mmHg)。

(2) 超重(BMI: 24~27.9kg/m<sup>2</sup>)或肥胖(BMI $\geq 28$ kg/m<sup>2</sup>), 和(或)中心型肥胖: 腰围男 $\geq 85$ cm, 女 $\geq 80$ cm。

(3) 有高血压家族史(一、二级亲属患高血压)。

(4) 长期过量饮酒(每日饮白酒 $\geq 100$ ml(2两))。

(5) 年龄 $\geq 55$ 岁。

(6) 长期高盐饮食。

健康行为

保持合理饮食; 坚持适量运动; 戒烟限酒; 减轻体重。

职工健康管理中心

## 为什么老人更容易患心律失常?

一、机体衰老为主要原因

随着年龄的增长, 机体衰老等生理变化会对心脏的传导系统产生不同程度的影响, 易发生传导障碍和病窦综合征及心房颤动等。

二、各种老年慢性疾病的影响

老人机体衰老, 导致的一个问题就是抵抗力也下降, 容易产生一些疾病而引起心律失常。老年人多存在不同程度的循环系统疾病, 如冠心病、高血压、肺心病等, 这些疾病都会引起心肌供血不足, 也更容易引发各种心律失常及传导阻滞。

三、一些药物的副作用引起

像高血压这种常见多发的老年慢性疾病是需要长期坚持服用药物的, 但是老年人对药物的耐受性较低, 心功能相对不全, 在服用对心脏传导系统有影响的药物时, 比年轻人更容易出现副作用, 导致心律失常。

## 周末菜谱

### 玉米摊饼

主料: 玉米面200克、面粉60克、鸡蛋5个

调料: 糖60克、发酵粉1克、花生油50克

做法: 1. 将玉米、面粉放入盆内, 加入糖、鸡蛋液及适量清水搅匀成稠糊状, 放入发酵粉充分搅匀。

2. 将平底锅内抹上花生油, 烧熟后倒入玉米糊, 抹平, 成厚约1.5厘米的大饼, 加上盖, 用小火煎烙待饼出香味、色黄时, 翻面煎至饼熟, 出锅, 切成小块, 即可食用。



### 口蘑肉片

材料: 猪瘦肉、口蘑、冬笋、黄瓜、鸡蛋(取蛋清)

调料: 酱油、料酒、花椒油、水淀粉、盐、味精、植物油各适量

做法: 1. 将猪瘦肉洗净, 切片, 置碗中, 放入鸡蛋清、水淀粉搅拌均匀; 冬笋、口蘑切片; 黄瓜洗净, 切丝, 备用。

2. 锅置火上, 放油烧至五成热, 放入肉片煸炒熟, 捞出沥油。

3. 锅中放适量清水, 放入冬笋、口蘑、黄瓜、盐、料酒、花椒油、酱油和炒熟的肉片, 烧熟, 放味精即可。



钢新公司餐饮营养部

## 春季饮食宜三多



随着生活水平的提高, 人们对口腔健康的关注与日俱增。而口腔健康, 尤其是牙周健康, 又与全身健康状况密切相关。口腔清洁作为预防和治疗牙周病的必要措施, 是每个人都应该掌握的基本技能。很多人都用过牙线, 但若使用方法不正确, 可能会损伤牙龈。下面教您正确使用牙线的方法。

牙线对无明显牙龈退缩的牙间隙最为适用, 也就是大多数人, 包括儿童的乳牙均应该使用牙线。牙线的使用方法是先取一段长15厘米~20厘米的牙线, 两端并拢打结, 形成一个线圈; 然后用双手的食指和拇指将线圈绷紧, 两指间相距1.0厘米~1.5厘米, 将此段牙线轻轻通过两牙之间。如果两牙之间较紧不易通过时, 可做里外拉锯式动作通过。通过牙齿到达牙龈的边缘后将牙线紧贴一侧牙面, 并呈“C形”包绕牙面, 朝向牙线进入的反方向移动, 以刮除牙齿相邻面上的菌斑, 每个邻面重复3次~4次; 然后将牙线包绕另一侧牙面, 重复刮除的动作, 最后将牙线取出, 放入下一个牙的间隙中, 重复上述动作清洁邻面。如此依次逐个将全口牙齿的邻面菌斑清除, 包括最后一个牙的远中面。每清除完一个区域的牙间隙后, 要用清水漱口。

有牙间乳头退缩或牙间隙增大的患者, 可用牙签或牙间隙刷来清洁牙间隙。牙签应选用硬木或光滑无毛刺的塑料等材料, 将邻间隙两侧牙面上的菌斑“刮”净。牙间隙刷的刷头为金属丝, 其四周附带有柔软的刷毛, 更适用于牙龈退缩的患者。使用牙签或牙间隙刷时应注意, 若插入有困难, 不要勉强进入, 以免损伤牙龈。

## 牙线用对了才管用

## 慢性牙周病发作 易受天气变化影响

新华社东京电(记者 蓝建中)日本冈山大学教授森田学领导的研究小组日前撰文说, 在气温或气压出现重大变化后, 慢性牙周病患者更容易出现牙疼和患牙周周围肿胀等急性发作症状。研究小组认为, 如能预测慢性牙周病的发作, 将有助提高患者生活质量。

研究小组把在冈山大学医院就诊的约150名慢性牙周病患者作为研究对象, 调查他们出现牙周病症状的时间, 并与冈山地方气象台约2年间的天气数据进行对比。结果发现, 在气压急剧降低2天后或每小时气温上升幅度非常大的第二天, 很多慢性牙周病患者会发病。

研究小组认为, 这很可能是由于交感神经的兴奋度和激素分泌或是导致牙周病的病菌增殖会受到天气变化影响。

研究小组指出, 在40岁以上的人中, 有超过80%的人患有牙周病。在导致牙齿脱落的原因中, 牙周病约占40%。因此, 预测慢性牙周病急性发作的时间对于保护牙齿很重要。

研究小组认为, 虽然慢性牙周病发作的详细机制尚未完全弄清, 但持续对这一机制开展研究, 将有助实现像天气预报一样发布预测慢性牙周病发作的“牙周病预报”。

## 一种食用色素可望 用于治疗恶性脑肿瘤

新华社东京电(记者 蓝建中)日本研究人员日前宣布, 通过动物实验发现一种红色的食用色素对治疗恶性胶质瘤有效, 今后有望在此基础上开发出新的治疗药物。

胶质瘤是大脑肿瘤中的一种, 对恶性胶质瘤的治疗非常棘手, 通过外科手术很难完全清除患部, 还需要配合使用药物, 不过现有药物效果还不理想, 因此需要开发更好的药物。

日本基础生物学研究所等机构研究人员在新一期英国《科学报告》杂志上报告说, 由于已知恶性胶质瘤细胞内有一种名为PTPRZ的酶会加剧癌变, 他们在约2.6万种化合物中寻找能抑制这种酶的物质, 结果发现一种名为SCB4380的低分子化合物有效。这种化合物在日本是作为食品和化妆品中的红色素使用。

直接使用这种物质无法通过恶性胶质瘤的细胞膜, 但研究人员发现利用一种脂质体包裹这种色素就可以克服这个问题。研究人员对16只脑内有恶性胶质瘤的大鼠进行了实验, 将用脂质体包裹的色素注射到它们大脑内, 结果发现7周后肿瘤体积缩小, 仅有未注射色素对照组大鼠肿瘤体积的一半左右。

研究人员表示, 今后将在此基础上继续开展研究, 争取开发出能有效治疗恶性胶质瘤的新型药物。

出售

本人现有大钢胜利桥小区两套打通住房, 二层, 面积110平方米, 各种设施齐全, 价格面议, 有意者请与许先生联系, 电话: 13603565908。

住房手续挂失

冯启明, 不慎将其父冯盛富(已故)的大钢26宿舍14栋1单元1层2号的购房发票和住房审批登记表遗失, 特此声明。

王德明, 不慎将大钢宿舍一中盒子楼1栋1单元8号的大钢职工补贴购房登记表遗失, 特此声明。

曹桂莲, 不慎将其父曹静(已故)的十里铺街大钢15宿舍一院42号的房产证遗失, 特此声明。

车辆准运证挂失

文水县江岭铸业有限公司, 不慎将准运证号为: 006652, 车牌号为: 晋A90439的车辆准运证遗失, 特此声明。

返厂单挂失

上海贺利氏电测骑士有限公司, 不慎将出门证编号为: 920076616的返厂单遗失, 特此声明。

能源动力总厂, 不慎将出门证编号为: AY0003405, AY0003406, AY0003407, AY0003408的返厂单遗失, 特此声明。

能源动力总厂, 不慎将出门证编号为: AY0003461, 传递单号为: 1121080, 出门证编号为: AY0004136, 传递单号为: 1120915, 出门证编号为: AY0003604, 传递单号为: 1121095, 出门证编号为: AY0003605, 传递单号为: 21121095的返厂单遗失, 特此声明。

能源动力总厂, 不慎将出门证编号为: AY0004482, AY0004483的返厂单遗失, 特此声明。

能源动力总厂, 不慎将出门证编号为: AY0003721的返厂单遗失, 特此声明。特变电工股份有限公司新疆变压器厂, 不慎将合同编号为: 45006120001的返厂单遗失, 特此声明。

炼钢二厂, 不慎将出门证编号为: 920063117的返厂单遗失, 特此声明。