

# “名医健康行”邀请江苏省第二中医院专家聊聊夏季养生 小满来了高温渐近,你的血压还好吗



当下,已经到了二十四节气中第八个节气小满,小满过后天气渐热,夏季人体大量出汗,体内水分流失增多,导致血液黏度上升。此时,高血压患者一定要盯好自己的血压,当心被血栓、冠心病、心肌梗死、中风等心脑血管疾病盯上。中国光大银行南京分行和现代快报/ZAKER南京共同举办的“名医健康行”讲座继续进行,5月26日,在中国光大银行珠江路支行,我们邀请了南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)心内科主任医师谢仁广,为大家带来一堂关于高血压的讲座,引来了新老粉丝的强势围观。

实习生 梅书华 现代快报/ZAKER南京记者 安莹



谢仁广主任医师教市民如何在夏天做好高血压防治 通讯员供图

## 活动现场,不少人担心血压控制不好

健康人血压暂时升高会很快恢复,如果出现慢性血压持续较高的状态,就成了高血压,偶尔一次血压高,不能认为是高血压。活动现场,就来了不少粉丝,对自己的血压充满了疑惑,总是担心控制不了。

朱阿姨72岁,患有高血压30余年,在家总是觉得有点不舒服,经常嗜睡,会定期去医院开药复查。她告诉记者,几乎每次涉及高血压的活动,她都会积极参加。翻开朱阿姨的小本本,里面记满了每次听课的内容,回家也都会照着做,一丝不苟。近期小满节气湿气大,朱阿姨的血压最高在150左右,她心里又有点不踏实,所以过来听听专家怎么说。

陈女士受邀来参加讲座活动,她说自己血压偶尔偏高,平常对心血管疾病比较警惕,人上了岁数,特别注意这方面的保健知识。她说,银行举办这样的活动,对老年人非常有用,能提高疾病认识,加强自身的保健,这次听完后,回去得注意饮食了。

## 天气渐热,高血压患者容易“晕乎乎”

“天气越来越热了,许多高血压患者跟我反映会出现‘晕乎乎’的状况。其实高血压眩晕的发生,多与情志失调、劳倦过度、饮食不节等因素有关。”那应当

如何避免和消除这种令人难受的眩晕感呢?谢仁广提示,要学会“身、心、食”三者兼备。

首先是要坚持适度参加体育锻炼,锻炼时注意劳逸结合,避免体力和脑力的过度劳累;其次是要尽量保持情绪的稳定和心情的舒畅,防止七情内伤;最后在饮食上要注意多补充水分,切忌暴饮暴食,尽量戒烟戒酒。这三点最有助于预防眩晕的发作及发病。

出现高血压眩晕千万不能大意。谢仁广强调,高血压患者出现眩晕要及时治疗,注意休息,严重者甚至需要卧床休息;另外也要注意避免突然、剧烈的体位改变和头颈部运动,以防眩晕症状的加重,或发生昏仆。有眩晕史的病人,更要避免剧烈体力活动,避免高空作业,以防发生意外。

## 吃降压药是为了降低这些高风险

对于高血压患者而言,每天服用降压药是一件极其重要,却也很苦恼的事。“天天吃药太麻烦,有时候我自己觉得不难受,就把药给停了。”65岁的徐先生在11年前就有了高血压,却没有严格遵医嘱服药,最近没有按时按量服药导致高血压眩晕。你以为吃降压药只是为了降低一个数值么?不!谢仁广提醒说,治疗高血压是为了最大限度地降低心血管发病率和死亡的总危险值!

谢仁广告诉现代快报记者,

血压升高是脑卒中和冠心病发病的独立危险因素。也就是说,患者的血压值超出正常范围越高,脑卒中、冠心病等心血管疾病的发病率就会越高,这等同于让自己的身体随时处在极高的危险之中。高血压如果已经盯上了你,一定要严格服药控制,因为收缩压每降低10~12mmHg或舒张压每降低5~6mmHg,脑卒中风险减少38%、冠心病风险减少16%、主要心血管事件减少20%。这样,心血管疾病就不会轻易盯上你。

## 补肝益肾,这些功效都来自它们

谢仁广表示,用中医治疗高血压的原则是补虚泻实,调整阴阳,要滋养肝肾、补益气血、填精益髓、平肝潜阳、清肝泻火、化痰行瘀。他还列出了中药治疗高血压中很多药物的作用,比如天麻、石决明、钩藤用来平肝潜阳熄风;牛膝、杜仲、桑寄生补益肝肾;黄芩、山栀、菊花是清肝泻火的;白芍可以柔肝滋阴;党参、白术、黄芪可以益气健脾;当归、熟地、龙眼肉、大枣可以补心生血养心;茯苓、炒扁豆可以补中健脾;远志、枣仁可以养心安神;熟地、山萸肉、山药可以滋阴补肾;龟板、鹿角胶、紫河车可以滋肾助阳,益精填髓;杜仲、枸杞子、菟丝子可以补益肝肾;牛膝强肾益精;半夏、陈皮可以健脾燥湿化痰;白术、薏仁可以健脾化湿;天麻可以化痰熄风,止头眩。

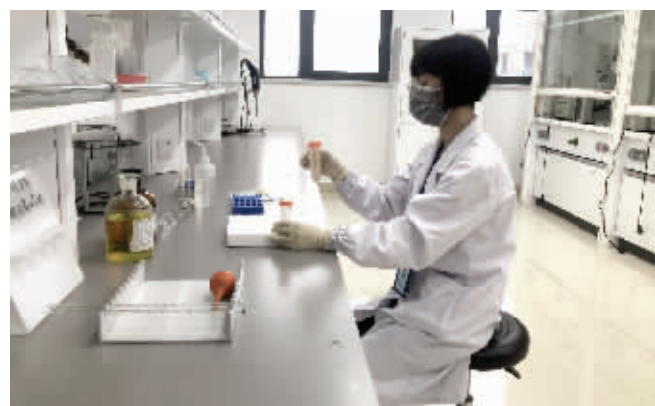
# 端午节临近,你关心的食品要抽检了

现代快报记者揭秘食品安全监督抽检全流程



食药监部门公布的食物抽检结果是如何出炉的?5月25日,现代快报记者跟随南京市食药监局来到企业和检验机构,揭秘食品抽检全过程。

通讯员 罗斯 现代快报/ZAKER南京记者 安莹 文/摄



抽检人员正在对端午食品进行抽检

## 食品抽样的流程一般有五步

端午节来临之际,粽子、绿豆糕、咸鸭蛋等节日食品热销。近日,南京市食品药品监督管理局按照抽检计划来到南京一家食品企业,这是一家百年老店,抽检人员将对该企业主要生产

销售的粽子、绿豆糕进行抽样。据南京市食品药品监督管理局业务与科技标准管理科副科长汪海萍介绍,食品生产企业进行抽样的流程大致为:执法人员首先会核验生产企业的营业执照和生产许可证;然后由企业负责人员代领进入成品库,由两名执法人员从四个不同部位根据国家抽样实施细则的要求,

随机抽取样品;样品抽取后将本次抽检样品的信息通过抽检系统填写抽样单;之后对样品进行封样,企业确认后在封条上签字盖章;最后,执法人员会根据产品价格买样,由企业开具发票。

## 不合格食品100%按时处置

抽样完成后,记者跟随执法人员将抽检食品送往南京市食品药品监督检验院。样品的3/4作为检样,1/4作为备样,如果企业对检验结果有异议可以要求备样复检。据南京市食品药品监督检验院副院长凌睿介绍,粽子、绿豆糕等端午食品都是即食入口的,大家普遍关注的就是它的微生物指标、生化指标以及食品添加剂问题。据了解,这批样品的抽检结果二十天左右便能出炉。

如果检验出不合格食品会如何处理呢?南京市食品药品监督管理局稽查局一大队副大队长张杰介绍,抽检结果会第一时间通过抽检系统汇报到稽查局,稽查局马上将结果下达给相应区局,对不合格产品进行封存,下架,召回,再对不合格原因进行调查,按照具体情况进行处置,确保100%按时处置率。

据了解,南京市食品药品监督管理局会对抽检结果进行公

示,并在微信平台上同步推送。为了让抽检更贴近市民生活,还开展了“问检于民”活动,通过新媒体等渠道,收集4.7万余条意见,梳理形成公众关注的十大抽检类别,保障舌尖上的安全。

## 2018年计划完成监督抽检6份/千人

大家对这些与日常生活密切相关的食品安全问题一定是非常关心。南京市食品药品监督管理局以创建国家食品安全示范城市为抓手,把食品抽检及不合格后处置工作摆在突出位置。

据了解,南京市食品药品监督管理局2016年实现食品安全监督抽检4.6份/千人,2017年实现5.3份/千人,2018年计划完成6份/千人。该局稽查局负责全市抽检及不合格后处理工作,实行定岗定责,强化统一部署,确保监督抽检各项工作高效、有序开展。

抽检是食品安全的防护墙。据了解,抽检计划每年都会统一制定,明确市、区抽检的范围及分工。在确保食品生产环节全覆盖基础上,还会突出对农贸市场、中央厨房、集体用餐配送单位、学校食堂、小作坊、旅游景点以及重点监管企业的抽样监督,并对季节性、节日性食品提前进行专项抽检安排。

## 50岁以上人群肺癌高发 南京八大社区医院免费提供“自测管”

快报讯(实习生 梅书华 记者 刘峻)5月23日,江苏省人民医院举行肺癌患者宣教活动,江苏省人民医院肿瘤科副主任顾艳宏告诉记者,大肠癌高危人群中,愿意做肠镜的仅占40%。肠癌如果能早发现,患者五年生存率可达90%。

顾艳宏提醒,四类高危人群一定要注意,一是50岁以上人群;二是排便习惯突然改变的人群,比如突然出现了便秘、腹泻交替的情况;三是便血,肠部有肿块的患者;最后一类就是有肠癌家族史的患者。

这些高危症状是不是让你有点紧张?有这样一款“神器”可以让你在家自己检测,它就是“噗噗管”,是一款无创、无痛、非侵入,可居家操作的便潜血自测器,5-10分钟就可获得检测结果。自5月起,南京八家社区服务中心开展了大肠癌筛查活动,为南京市民免费提供10000份“噗噗管”。赛虹桥社区服务中心是活动首站,到现在为止,已有400多人前来领取。除了赛虹桥,迈皋桥、西岗、铁心桥、小市、南湖、宁海路、华侨路的社区卫生服务中心将陆续开始免费提供“噗噗管”。