



市疾控·健康管理 中心 您的健康专业管家

科学管理血压助您健康长寿

高血压为何需要管理?

发病率高:2002年全国居民营养与健康状况调查资料显示,全国有高血压患者约16亿。危害大:致死率高、致残率高、医疗费用高,可以直接造成心、脑、肾等严重并发症。

无声的杀手:知晓率、治疗率及控制率均低,被称为“无声的杀手”。

科学管理意义大:根据《高血压防治指南》及时预防干预,可有效预

防和控制高血压。

管理血压三部曲

健康信息采集血压测量及相关体检结果+调查问卷→健康评估 评估目前血压水平、高血压危险分层及预测患病风险→健康干预 营养、运动、心理、生活方式→补充信息、调整与完善方案、评价高血压健康管理效果。

哪些人易患高血压? 如何评估

血压水平? 哪些人易患高血压?

体重超重和肥胖或腹型肥胖者;高盐膳食者;中度以上饮酒者。

如何评估血压水平?

类型	收缩压(mmHg)	舒张压(mmHg)
正常血压	<120	<80
正常高值	120~139	80~89
1级高血压(轻度)	140~159	90~99
2级高血压(中度)	160~179	100~109
3级高血压(重度)	180	110

心血管危险因素有哪些? 可引起哪些靶器官损害? 并存的疾病有哪些?

心血管危险因素:高血压、血脂异常、吸烟、肥胖、缺乏体力活动、心血管病家族史等。

并存的疾病:脑卒中、心绞痛、心肌梗死、糖尿病、肾病、外周血管病、视网膜病变等。

地址:温泉路29号(市电视台对面) 健康热线:0715-8266099 13797257145(钟主任) 网上预约:www.hbxncdc.com



“前二组”简单好中 妙招好寻好运多

——新“11选5”实用投注潮流观察⑧

智的好方法。

跨度选号效率高

前二组选的跨度共10个,找出最冷跨度及对应号码,选准时机,计划倍投,即可获益。

十堰彩民李先生看好两连号组合,投注跨度1,单倍20元。12月15日,第18期至20期,连续三次中得前二组选共计60注,揽奖3900元。

事实上,前二跨度中1-3出现次数较频繁,如遗漏值达到30期以上,即可考虑制定计划。选择跨度投注,应注意跨度当前遗漏、历史最大遗漏等数值,以及跨度回补现象。

四码复式中奖易复式,也是出击前二组选的一种有效投注方法。选择若干心仪的号码组成复式,根据复式大小制定适宜周期计划投注。此法,既具攻击性,主动找寻目标号码,也具防守特点,在一个周期内张网待鱼。

复式包号中,重点推荐四码复式。即选择4个号码投注前二组选,投注仅

需12元。

去年7月19日,彩民张先生在观察走势图后,感觉“02、07、10”三个号码极有可能开出,为求保险,又选“01、11”两个热号,组成2组“前二组”四码复式进行倍投,结果喜中180注“前二组”,喜获奖金11700元。3天后,他又用同样方法,以“02、07、08、10”、“01、02、07、08”复式出击,再中60注“前二组”,收获奖金3900元。

投注前二组选时,如何选择心仪的号码,则仁者见仁、智者见智。冷码、热码、常见两码组合、连号等皆可。组成复式时,可以是冷码组合、冷热搭配,也可以按大小、奇偶一定比例搭配。

(郑晓莉)

今日开奖	体彩七星彩 第148期开奖号码
	3588866
奖池:1.71亿	全国一等奖0注

体彩排列3排列5 第344期开奖号码
排列3 110
排列5 11006

舞动香城 快乐健身

五洲新天地

咸宁市贯彻实施《湖北省全民健身条例》启动式暨

2013广场全健排舞大型展演活动

19日隆重开演

主办方:咸宁市文体新局 香城都市报

协办方:咸安区文体新局 温泉办事处 永安办事处 浮山办事处

媒体支持:咸宁日报 咸宁电视台 咸宁广播电视台 咸宁新闻网