

高血压年轻化,可别不当回事

高血压是最常见的慢性病之一,也是诱发各种心脑血管病最主要的危险因素。有数据显示,我国高血压患者约有2.7亿,相当于4—5人中就有1人高血压。

10月8日是第22个“全国高血压日”,今年的主题由连续多年的“知晓您的血压”变为“18岁以上知晓血压”,足见其年轻化趋势显著。不过,中青年人在高血压的防治方面存在很多误区。有些人喜欢凭感觉、按经验来控制血压,结果往往适得其反,有人则根本不知道如何正确测量血压……



问题一

熬夜会导致高血压吗?

32岁的小航创业了,最近三个月白天趴在电脑前,晚上打工兼职,半夜继续熬夜工作。他告诉记者,国庆小长假也没有休息,明显没有以前能“hold住”了,在电脑前待一小会儿就头疼、头晕,一测量竟然高血压了。

专家说,目前高血压的发病机制仍不是很明确,但长期不良生活方式使患高血压、冠心病的风险大增。他曾接诊过多例突发急性心梗的年轻患者,有连续熬夜打游戏的小伙儿,也有刚生完孩子的“IT女”,究其原因,熬夜脱不了干系。

通常来说,在一天当中,血压波动具有一定的规律,通常白天较高晚上较低,呈“勺型”。倘若在该休息的时候依旧忙碌,很容易导致大

脑出现过度兴奋,血压就可能由于交感神经兴奋而升高,或由于出现失眠、焦虑导致血压升高。很多年轻人熬夜时吃高热量零食、吸烟,加之活动量非常小,长此以往,肥胖就会与之相伴,又为血压的升高埋下了隐患。

不过有的人血压波动的规律与常人不一样,在睡眠时升高。专家表示,这可能是早期高血压的表现,有人“勺型”会消失,有人会反过来。因此建议患者动态监测血压,找到自己血压变化的规律。此外,半夜血压升高也可能与睡眠时呼吸浅慢、暂停、血氧饱和度下降、二氧化碳浓度升高致交感活性增高有关,例如患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,这样建议及时到医院就诊。

有的患者说,我用某某药5年了,原来血压控制很好,近

来又高了,是不是耐药了?其实并不是。随着年龄增长,很多人的收缩压都会逐渐增高,现在血压控制不好的原因是血

比原来更高了,而不是耐药了。这种情况下,一直应用降压药物治疗且血压控制良好的患者,应该及时在医生的指导下增加药量或加用第二种药物,而不建议擅自换药。

问题二

如何正确测量血压?

58岁的朱女士告诉记者,她患有家族性高血压有30年了,一直规范服用药物,血压控制得不错。今年上半年她频繁觉得头疼,以为脑袋里长东西了,到医院做了个全面的检查,结果啥问题没有。医生说,是不是血压没控制好,她说绝对不可能。结果诊室内一测收缩压高达165 mmHg。“我在家测明明都在135 mmHg以下啊?”她儿子忽然意识到不对,连忙回家取了血压计回来,结果

发现,血压计不准!自以为控制得挺好的血压,其实一直不达标。

专家介绍,血压测量的过程看似简单,但是测量前的准备工作不可小觑。目前,测量血压主要采用诊室血压、家庭血压及动态血压三种方法。诊室测量血压的高血压诊断标准为,在诊室中非同日三次血压 $\geq 140/90$ mmHg,家庭自测血压的高血压诊断标准为血压 $\geq 135/85$ mmHg。动态血压测量需到正规医院进行。

问题二

一种药总也降不下来等于吃药没用?

凭感觉、按经验来控制血压,是很多患者的治疗误区。一些人认为用一种药总也降不下来,等于吃药没用。专家介绍,原发性高血压主要是由于不良生活方式、遗传和环境因素共同造成的。这种高血压一旦形成,很难治愈,需要经常监测血压,改善生活方式,规范服药。

根据我国最新《中国高

血压防治指南2018年修订版(征求意见稿)》,一般一种降压药物用到最大剂量时,最多能使血压降低20/10 mmHg。对于轻度高血压(血压 $<160/100$ mmHg)患者,若应用一种降压药物血压确实不能满意控制血压,可两种药物联合,也可尝试更换另外一种降压药。少数患者更换药物后能够得到更为显著的降压效果。

小贴士

测量血压注意啥?

家庭正确测量血压,首先要采用合格的台式水银血压计或经国际标准化验证合格的电子血压计。朱女士那种“跑偏”的血压计显然不能给出正确参考。

在测量前,要安静休息5分钟以上,测前30分钟禁止吸烟、禁止饮咖啡或茶、禁止进行体力活动,且要排空膀胱。患者要端坐,保持背部紧贴椅背,双脚平放

于地板,不要交叉双腿。测量坐位的上臂血压时,上臂与心脏在同一高度,首次应测量双上臂血压,以后通常测量较高读数一侧的上臂血压,将袖带的中央缚于肱动脉上方,测量中不要讲话,每次测量至少两次,两次测量之间需间隔1分钟,若两次血压值无论是收缩压还是舒张压相差超过5 mmHg以上,应再测量一次,最终采集2—3次读数并记录。 据新华网

喝酸奶有助男性预防结直肠癌?

听听专家怎么说

近日刊发在英国胃肠病学会官方期刊《Gut》的一项研究称,每周吃两份或以上酸奶,可有助男性预防结直肠癌。喝酸奶是否能预防结直肠癌?记者采访了有关专家。

北京大学人民医院胃肠外科副主任医师沈凯表示,已有相关研究证实了酸奶对健康的帮助。

沈凯介绍,2019年发表在美国《国际癌症杂志》上的研究显示,食用酸奶与总体患癌风险降低的相关性达19%。此外,2018年发表在顶级医学期刊《柳叶刀》上的一项研究也指出,与不食用乳制品的人相比,每天只喝一份牛奶或是酸奶,死亡风险分别会下降10%和14%。

据悉,此次发表在《Gut》上的研究随访约9万人,其中32606名男性,55743名女

性,随访时间长达26年。随访者每4年向研究人员提供关于生活方式与饮食的详细信息,包括酸奶的食用情况,且所有研究参与者都进行了肠道内窥镜检查。

研究结果显示,与不吃任何酸奶的男性相比,每周吃两次或更多次酸奶的男性患结直肠癌的可能性降低了19%。此外,将酸奶作为其饮食习惯的男性,患高恶变潜能结直肠癌的可能性更低,与不吃酸奶的男性相比降低了26%。

每天喝多少酸奶合适?专家表示,并非越多越好。一般来说,早晚各一杯酸奶或者早上一杯牛奶、晚上一杯酸奶较为理想。“结直肠癌是一种富贵病。”北京大学人民医院胃肠外科主任叶颖江说,近年来,人们生活水平大幅提高,高脂高热食物摄入越来越多,使结直肠

癌的发病率不断上升,并呈现年轻化趋势。

国家癌症中心2019年公布的数据显示,结直肠癌已成为我国第三高发恶性肿瘤。专家提示,久坐不动的肥胖人士、有结直肠癌家族遗传病史的人、有肠息肉病史的人群、长期便秘或排便不规律的人都属于结直肠癌的高危人群。应及时关注身体出现的特殊症状“信号”,如排便习惯的改变、便血等。此外,应注重早期筛查,建议高危人群定期做“肠镜+潜血”检查。

“肠镜是结直肠癌检查中最直接有效的手段。”沈凯说,肠镜不仅可以直接检查肠道,同时还能去除可疑病变。“只要早做筛查,早期检出良性结节或癌前病变,就能更好地控制癌症、延长寿命。” 据新华社

长假吃撑了? 开胃汤奉上!

“每逢佳节胖三斤”。过节时,一家团聚外聚餐,或是同学同事吃饭喝酒,一不小心就容易吃撑了。感觉胃部饱胀难受,或口干咽燥消化不良。此时不妨有针对性地选择一些简单易做的茶水,帮你消食醒胃。

中医为你推荐如下几个应节的中医食疗方,供选用。此时气温稍凉,秋燥渐起,饮食宜防燥护阴,滋肾润肺,可配合芝麻、糯米、蜂蜜、甘蔗、梨等柔润食品。老人可多喝米粥,如加入淮山、杞子、黄精、熟地等滋润食材,补而不滞。

四款消食开胃方

1

陈梅普洱茶

【材料】普洱茶10克,陈皮5克,乌梅10克。

【制法】将陈皮、乌梅洗净后,陈皮剪碎、乌梅剪开,将普洱茶、陈皮、乌梅一同放入茶壶中,注入开水,将第一次冲泡的茶水倒掉,重新注入开水,滤出茶汤饮用。

【功效】止渴生津,消食养胃。适合口干咽燥、食欲不振、消化不良之人。

2

山楂乌梅消滞茶

【材料】山楂10克,乌梅10克,谷芽10克,麦芽10克,冰糖适量。

【做法】所有药材洗净后放入瓦煲,加水600毫升,大火煮开,转小火,再煮20分钟后加入冰糖即可。

【功效】生津止渴,开胃消滞。适合饮食积滞、脘腹胀闷、消化不良之人。

3

甘草酸梅汤

【材料】甘草10克,乌梅20克。

【做法】甘草、乌梅放入煲内,加水适量,水煎15分钟后放温饮用。

【功效】酸甘化阴,生津敛汗。适合汗出较多,食欲欠佳之人。

4

荷叶山楂茶

【材料】干荷叶5克,干山楂5克,陈皮3克。

【做法】上3味放茶缸内,沸水冲泡15分钟,加糖适量调味,代茶饮。

【功效】清热化浊,理气开胃。适合湿热内阻,口苦咽干,食欲欠佳之人饮用。

据新华网