

每年5月的第二个星期六为世界“高血压日”。近年来高血压的发病年龄呈现年轻化趋势,健康专家提醒,年轻人须重视高血压问题——

年轻人当心高血压找上门

■本报记者 雷春香 实习生 王静静

中青年成高发人群

某物流公司业务经理张先生今年30岁出头,属于典型的“工作狂”,白天忙工作,晚上忙应酬,每日三餐更是早饭不吃、午饭快餐、晚饭酒桌上解决。虽然“五一”前单位组织的健康体检已经提示张先生的血压偏高,但他还是自恃身体强壮,没给予任何重视,“五一”小长假,张先生不但没有利用假期调整身体,而且依旧忙着工作和应酬,最终因血压突增而晕倒在办公桌前,幸亏被及时送到本市第三中心医院,经抢救现已脱离危险。

高血压是心血管病最重要的危险因素,目前我国高血压人群超过两个亿,这样一个庞大的高血压人群,形成了心脑血管疾病的后备力量。更令人担心的是,我国每年新发高血压病人中,45岁以下的年轻患者正逐年增多。

国内最近一次医院门诊人群高血压抽样调查证实了这样的描述,在新出现的高血压病例中,35岁至45岁者占63%,明显高于其他年龄组。该年龄组中

有1/3患者就诊前不知道自己患有高血压,只有48%的患者进行过抗高血压治疗,而规律服药率只有26%,治疗控制率仅有38%。

令专家们担忧的是,现在相当一部分年轻高血压患者对于高血压的防治几乎一问三不知,不知道高血压的治疗常识和最终危害,甚至不知道人体正常血压值,更谈不上控制血压了。

本市第三中心医院心脏中心刘迎午主任医师说,高血压直接危害心脑血管等人体重要器官的健康,可导致脑出血、心肌梗死、动脉硬化、肾病等多种并发症,中青年积极防治高血压非常重要。

“五宗罪”致血压高

据刘迎午介绍,近年来前往医院就诊的高血压年轻患者数量不断上升,他们身上有不少共同特征:焦虑、常加班、饭局多、运动少、抽烟、不同程度肥胖等。综合起来,年轻人患高血压往往是犯了“五宗罪”。

第一宗罪:抽烟喝酒。喜欢抽烟、喝



酒的年轻人,容易出现动脉硬化和血压升高等危险。因为烟叶内含有尼古丁(烟碱)会兴奋中枢神经和交感神经,使心率加快,同时也促使肾上腺释放大量儿茶酚胺,使小动脉收缩,导致血压升高。而每日饮酒30ml,其收缩压可增高4mmHg,舒张压可增高2mmHg,高血压的患病率为50%。

第二宗罪:高糖、高脂、高盐、高蛋白饮食。脂肪过量堆积,使血液内胰岛素含量增高,引起小血管收缩使血压升高。总体来说,饮食尽量要低油少盐、多吃水果和蔬菜。

第三宗罪:工作压力大、情绪易烦躁。一项针对高血压患者进行的研究表明,引发高血压的原因有27%是由于心理压力。高血压、过度紧张重复地作用于大脑皮层,招致大脑皮质兴奋和抑止过程失调,引起全身小动脉痉挛,使血管外周阻力加大,心缩力加强,致使血压升高。

第四宗罪:睡眠严重不足。都市白领都习惯晚睡,过了12点才会入睡。睡眠不足,势必会导致食欲不振,体力、免疫力同时下降。长此以往,会造成严重的睡眠障碍,从而可能诱发高血压、心脏病、脑血管病。

第五宗罪:缺乏运动。白领群体高血压多发,和缺少运动也有直接关系。有研究显示,肥胖和超重的人患高血压的概率,比普通人要高出许多。在正常心率的情况下,心搏出量要增加许多,长期的负担过重,左心肥厚,会导致血压升高。

刘迎午表示,高血压是可控可防的疾病,解决上述问题有利于有效地控制血压,也是预防心血管疾病的重要措施。

低盐饮食预防高血压

■本报记者 雷春香

5月17日下午,由市卫计委、今晚传媒集团主办,市医院协会、市医师协会协办的“百姓健康大讲堂”举办了第四十三期主题为“高血压需要治疗吗?”专场讲座,邀请天津医科大学总医院内科张文娟主任医师主讲,并为广大读者提供现场咨询服务。百余名读者参加活动。

张文娟说,高血压是最常见的慢性病,天津市卫计委发布的《天津市居民健康状况报告(2015年度)》显示,天津市18岁及以上居民,高血压患病率为33.03%;45岁至59岁人群和60岁及以上人群,高血压患病率高达43.38%和65.43%。在这些明确诊断的高血压患者中,治疗率不足50%,而在这些接受治疗的高血压患者中,控制率仅为29.6%,而且治疗率随着年龄

的增加而降低。从整个研究人群来看,则高血压的控制率仅为4.2%。总体来看,高血压的诊断率仅为30.5%。

高血压与不良生活方式密切相关,因此健康的生活方式很重要。张主任建议患者应低盐饮食,减少钠盐摄入,每日应少于6克,约一平勺。增加蔬菜和水果的摄入量。控制体重,最有效的措施是控制能量摄入和增加体力活动,BMI(kg/m²)<24。戒烟、避免被动吸烟。限制饮酒,每日酒精摄入量男性不应超过25克,女性不应超过15克。体育运动,每天应进行适当的30分钟左右的体力活动,每周三次以上,如步行、慢跑、骑车、游泳、健美操等。减轻心理压力,保持心理平衡。家庭血压监测,坚持定期自测血压并记录,供医生参考。

肿瘤患者实现“身心同治”

■本报记者 雷春香

近日,天津市肿瘤医院举办了心理读书会活动,该院心理支持专业组成员和几十余名癌症患者及家属参加了活动。据悉,该院护理部自2008年成立肿瘤心理支持专业组以来,针对肿瘤患者及其家属这个特殊群体开展了多项心理支持、心理疏导以及健康指导等服务和咨询活动,实现肿瘤治疗和心理抚慰的“身心同治”,帮助无数肿瘤患者走出了心理阴霾,受到患者欢迎和好评。

天津市肿瘤医院心理支持专业组组长李艳表示,随着治疗周期的延长,肿瘤患者的各种躯体症状逐步变为一种慢性病与肿瘤共存,成为很多患者和家属需要面对的问题。与此同时,在漫长的疾病过程中,患

者必然会出现这样或那样的心理问题亟待解决。统计数据显示,约有90%以上的肿瘤患者会出现不同程度的焦虑、抑郁、恐惧等心理问题,在他们中间,又有40%的患者可能因为得不到及时的心理疏导和治疗,而发展成为更加严重的心理疾患。

医院心理支持专业组自成立以来,在门诊及病房广泛开展肿瘤患者及家属的心理支持工作,为他们提供心理支持和帮助,心理咨询门诊每周一、周四全天出诊,出诊人员均由获得国家认证的二级或三级心理咨询师出诊,仅去年心理门诊量达到700余例,开辟了一条具有高度专业性的肿瘤心理特色护理新路径,使肿瘤治疗与心理抚慰无缝衔接,实现“身心同治”。

手指“月牙”能反映健康吗?

■本报记者 雷春香

“手指‘月牙’多,表明身体健康;‘月牙’小,所以就不健康。”这种说法正确吗?手指“月牙”真能反映健康状况吗?

据天津中医一附院肾病科张琳医生介绍,“月牙”的学名叫半月痕或半月痕,是指甲生长过程中形成的自然现象

中医学上有一个诊疗内容是望指甲,但望指甲不是望月牙,是望指甲的颜色和光泽。指甲诊病的特点是通过双手指甲的血气形态及其色泽变化,同内脏

组织器官病变的联系加以验证。至于“月牙断病”则不正确,临床观察发现,不少健康人手指上的月牙,也只有大拇指上有,其他手指指甲上没有。

所以说,手指上月牙少,并不表明这个人就不健康。如果短时间内你的月牙变得与以前很不相同,可能预示着身体的变化,所以关注月牙并不是拿自己的与他人比较,而应关注自己的月牙在短时间内是否有相对大的变化,才是比较科学的。

孕妇饮食有十忌

■本报记者 雷春香

天津医院妇产科表示,孕妇饮食要注意以下“十忌”。

1、忌偏食。孕妇若长期挑食、偏食,会造成营养不良,影响胎儿生长。所以,孕妇应吃富含蛋白质、维生素和钙、铁等营养物质的食物,如鸡蛋、瘦肉、豆制品、鲜鱼、花生、新鲜蔬菜和水果等。

2、忌饮可乐。孕妇若过多饮用可乐型饮料,会损害胚胎,因为可乐型饮料主要是用可乐果配制而成,而可乐果中含有咖啡因和可乐宁等生物碱,这些物质可通过胎盘进入胎儿体内,影响胎儿的脑、心、肝和胃肠等器官的正常发育。

3、忌营养过剩。孕妇若过多地进食肉类、鱼类、蛋类和甜食等,容易使胎儿发生唇裂、腭裂。孕妇若过多地进食动物肝脏,可影响胎儿大脑和心脏发育,还会出现生殖器畸形。

4、忌常喝咖啡。咖啡中的咖啡因可作用于胚胎,与细胞中脱氧核糖核酸结合引起突变。孕妇常喝咖啡,还有造成流

产和畸胎的危险。

5、忌吸烟。香烟产生的烟雾中含有数百种有害物质,孕妇吸烟或被动吸烟后,吸入的有害物质会严重影响胎儿的正常发育。

6、忌食受农药污染的果蔬。孕妇吃了被农药污染的蔬菜、水果后,会导致基因正常控制过程发生转向或胎儿生长迟缓,从而导致先天性畸形,严重的可使胎儿发育停止,发生流产、早产,甚至死胎。

7、忌常饮浓茶。孕妇常喝浓茶,对胎儿骨骼的发育会有不良影响,严重的可导致胎儿畸形。

8、忌菜肴过咸。孕妇常吃过咸的食物,可导致体内钠潴留,引起浮肿,影响胎儿的正常发育。

9、忌饮酒。孕妇嗜酒,会导致胎儿畸形和宫内发育迟缓,增加早产率和围产期死亡率。

10、忌贪吃罐头类食品。罐头食品中的化学添加剂会影响胎儿的细胞分裂,造成发育障碍,还有可能引起流产和早产。