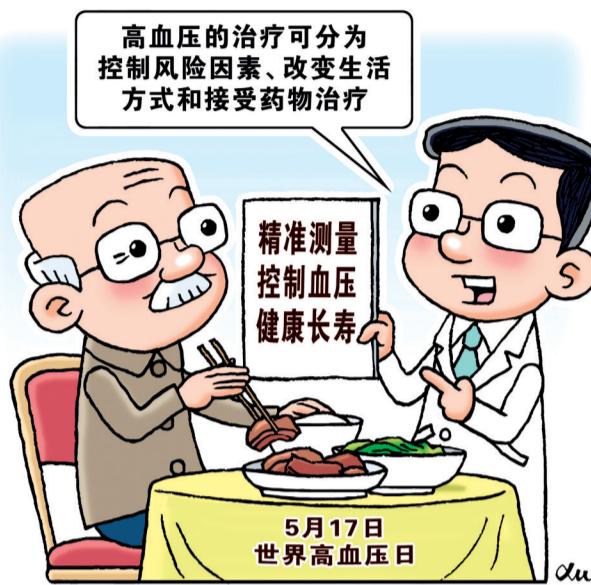


世界高血压日:

关注血压健康,科学防治是关键



2025年5月17日是第21个世界高血压日。高血压作为全球最常见的慢性病之一,已成为威胁人类健康的重要隐患。专家呼吁,公众应提高对高血压的认知,通过科学监测、合理用药和健康生活方式,有效降低心脑血管疾病风险。

高血压患病率攀升,年轻化趋势敲响警钟

北京大学第一医院副院长、心血管疾病研究所所长李建平介绍,在未使用降压药物的情况下,非同日3次血压超过140/90mmHg,可诊断为高血压。高血压是一种心血管综合征,病因多样、起病隐匿、危害严重,需长期综合治疗。

据世界卫生组织统计,全球约有13亿高血压患者,其中近半数未得到有效控制。在中国,高血压患病率已超过27%,且呈现年轻化趋势。

李建平说,当代年轻人饮食结构不合理,摄入钠盐增多,会导致血压升高。缺乏运动、肥胖比例高、烟酒嗜好等也会增加高血压发生风险。此外,年轻人在面对工作、学习压力时会出现紧张、焦虑情绪,导致交感神经兴奋,造成血压升高。

“若不加以控制,高血压会造成多系统损伤,其中心脏、脑部、肾脏、眼部及血管危害更为突出。”李建平说,长期高血压会导致动脉硬化、心

肌肥厚,增加心梗、脑卒中风险;肾脏或肾动脉受损可能引发肾功能衰竭;眼底病变可能导致视力下降甚至失明。

专家表示,目前我国高血压知晓率、治疗率和控制率仍处于较低水平,许多患者未能及时就医,导致病情延误,普及高血压筛查和健康教育至关重要。

破除认知误区,正确看待降压治疗

事实上,高血压早期症状并不典型。如何识别高血压信号?专家指出,定期测量血压是关键,尤其是有家族史、肥胖、长期熬夜等高危人群。若出现头晕、头痛、心悸等症状,应及时就医。

一些对高血压的认识误区,导致不少人在预防和治疗上走了弯路。比如,针对“没症状就不用治”这一说法,北京大学第一医院心血管内科主任张岩说,血压升高对身体的损害持续存在,每个人对血压的耐受情况也不同。即使没有症状,也会对心、脑、肾等重要器官造成损伤。等到这些器官出现症状时,往往已经受到了不可逆的损害。

有人认为“高血压是遗传导致,自己避免不了”,张岩说,对于大多数原发性高血压患者,饮食习惯、体重增加、工作压力等都会对血压产

生影响,应积极控制相关因素。针对继发性高血压,患者如果能发现并治疗原发病,血压也能更好地得到控制。

不少人认为“降压药有副作用,不能长期吃”,专家表示,许多患者需要长期服药来维持血压稳定,如果自行停药,血压很可能会“反弹”。但在一些情况下,如天气炎热时出现血压下降,可以在医生评估下调整药物剂量乃至停药,但需密切监测血压变化。

此外,继发性高血压患者如果原发病得到有效治疗,有可能出现较明显的血压下降,此时可减少药物。原发性高血压目前有介入治疗手段,如肾动脉去神经术,也可能达到减少用药负担的效果。

防胜于治,生活方式干预是“第一处方”

许多患者确诊高血压后才开始重视健康,但日常预防更重要,必须打好“组合拳”。北京医院心血管内科主任医师邹彤说,日常生活方式干预主要包括饮食干预、运动干预、减压减重、严格戒烟、限制饮酒等。

《成人高血压食养指南(2023年版)》建议,成人高血压患者要增加富钾食物摄入,清淡饮食,少吃含高脂肪、高胆固醇的食物;多吃含膳食纤维丰富的蔬果;摄入适量的谷类、薯类;适当补充蛋白质,可多选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源。

在中医看来,高血压的发病多为先天禀赋不足、年迈体弱、长期情志失调、饮食不节、劳逸失度等因素导致机体肝肾阴阳平衡失调所致,因此,防控高血压也需从多个方面入手。

中国中医科学院西苑医院心血管科主任医师段文慧介绍,饮食需注意低盐和少吃辛辣、肥甘厚味等容易生湿助热的食物;适度运动有疏通气血、增强脏腑功能、稳定血压的作用,可选择太极拳、八段锦等传统功法;保证充足睡眠,有助于维持血压稳定;保持良好的心态则有助于气血通畅,阴阳平衡,从而稳定血压;日常还可通过穴位按摩、耳穴压丸及膳食养生等方法预防或辅助治疗高血压。

(新华社 李恒 田晓航)



空调“上岗”,做好清洁很重要

入夏后,天气越来越热了,很多地方开启了高温模式,是时候让休整了几个月的空调“上岗”了。

此刻你是不是已经迫不及待地开始翻找遥控器,想要开空调了?

且慢!空调虽然是天热时的“续命”神器,但使用前,若漏做一件事,很可能会变成“要命”的利器!

开空调前,千万别漏做这件事很久没用的空调,在使用前,一定要记得先清洗一遍。

闲置了一冬的空调,不仅积满了灰尘,还有无数的致病菌。

开机前,如果没对空调的过滤网、散热片做清洁,我们呼吸的空气,可能是比厕所还脏的“毒气”!

央视曾报道过,一年未清洗的空调,有大量金黄色葡萄球菌、芽孢杆菌等致病菌,含菌量是家用抹布的10倍,家用马桶的15~30倍!

这些细菌随呼吸道进入人体,会引起多种疾病,如过敏、呼吸道感染、腹泻、鼻炎,严重者可发生过敏性休克和败血症。

除了这些致病菌,还有能引起皮肤瘙痒、哮喘的螨虫,每30克的积尘中就有42000只螨虫。

这些螨虫如果落到皮肤上,可能引起丘疹性荨麻疹、痤疮等皮肤病,若是被吸进呼吸道,就会诱发鼻炎和过敏性哮喘。

有的人一进空调房就打喷嚏、咳嗽,隔三岔五皮肤上出现红疙瘩,可能就是没清洗空调,里面的细菌、螨虫作怪的结果。

最可怕的是,里边还有极其凶险的军团菌。

军团菌容易藏匿于空调冷却水系统中沉积物累积所形成的微生态环境中,形成含有生物被膜的细菌群体,附着式生长。

在家用空调中,过滤网和散热片是最适宜军团菌生长的理想生存环境和潜在传播源,因此又被称为“空调病”。

一旦感染通常为重症,这种病极其凶险,死亡率高达30%,如果患者在早期不重视或者是治疗、用药不规范,1~7天内就可能死亡。如果患者本人体质不好,可能在发病当天就

死亡。

每年都有人因此出事,住进ICU,鬼门关里走一回。

所以,在此提醒大家,夏季启用空调之前,务必给空调“洗个澡”,来一次深度清洁。

如何清洗空调,预防“空调病”?

有两个方法:一是请专业师傅上门清洗,二是自己动手!

如果想省一笔花销,那就自己动手洗。

清洗时不但要清洗送风口,拆卸滤网清洗,还要清洗散热带。

自己动手第一步,拔电源!接下来,一拆二刷三喷洗。

拆:打开外壳,取出滤网。刷:用软毛刷把滤网上脏东西刷出来,再用干净的水冲洗,用抹布抹干或晾干。

喷洗:空调散热片不可拆卸,用在超市买到的空调清洗剂进行喷洗。充分摇匀空调清洗剂瓶罐,离散热带约5cm处,喷洗散热带。

喷洗后,稍等15分钟,将干净滤网装回去,重新开空调15~30分钟,脏水会从排水管排走。

除了要注意空调清洁,使用空调时,也要多多注意,以防“吹坏”身体。

夏天吹空调,有这3个禁忌:

1.大汗后吹空调。大汗淋漓的时候,身体皮肤毛孔打开,此时马上吹空调,寒邪会从毛孔进入身体,容易使寒气郁结,导致暑湿感冒,出现发热、烦乱、头重如裹、身重肢倦等症状。因此,最好等一会儿再打开空调。

2.空调冷风直吹。有些人喜欢把空调风速调最大,对着自己面门吹,这样虽然体温降得快,但头皮温度骤然下降,很容易引起脑血管收缩。

尤其对于有心脑血管疾病的老人来说,严重时甚至会诱发中风,十分危险。

3.在燃油车内开着空调睡觉。车里通风差,如果开着空调睡觉,可能会因为发动机排出的一氧化碳气体渗漏到车厢内,使人中毒。

最安全的休息方法是把车子开到阴凉处,关闭空调,开启车窗。如果一定要开空调休息,车窗千万记得不能紧闭。

(阳泉市卫生健康促进中心供稿)

关注肌少症

可防可控不可怕

肌少症是一种与增龄相关的老年疾病,主要表现为肌肉含量减少、肌肉力量下降和躯体功能减退。我国60岁以上老人患肌少症的概率约10%~20%,且患病率随年龄增长而升高,严重影响运动功能和日常生活,增加衰弱、跌倒、失能、残疾甚至死亡的风险。那么,老人出现哪些症状可能患肌少症?如何预防和改善?

出现哪些情况需要及时就诊?

小腿变细;爬楼困难、起身费力、步速变慢、握力下降、反复跌倒;进食量减少,无原因的体重下降;慢性病或围术期患者,伴有乏力、消瘦等症状。

肌少症的病因及患病风险是什么?

原发性因素:衰老、遗传。

继发性因素:糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、心衰、恶性肿瘤等疾病;长期卧床、久坐人群、蛋白质摄入不足、维生素D缺乏等。

特色风险:低体重、素食饮食、慢性炎症状态(如乙肝携带者)。

预防或改善肌少症有哪些措施?

1.运动疗法(核心措施)。

抗阻训练:如哑铃、弹力带等,每周练习3次,每次30分钟;有氧+平衡训练:如快走、游泳、打太极拳等,每天进行。

2.营养干预。摄入充足优质蛋白(1.2g/kg/d~1.5g/kg/d),均匀分配至三餐中;补充维生素D:25羟维生素D<30ng/ml者需补充800IU/d~1000IU/d;抗氧化营养素:适当增加维生素C、维生素E及Omega-3食物的摄入。

3.控制慢性病。“三高”患者需控制好血压、血糖、血脂,避免处于长期炎症状态加速肌肉流失。

4.定期检查。可进行握力测试、步速测量或肌肉量评估。

5.其他。避免久坐,戒烟、限酒。

肌少症可防可控,早期干预能显著改善预后。建议老年人在体检时,关注肌少症,必要时在医生的指导下制定个性化治疗方案。

(潍坊晚报 常方方)