

控制血压 稳住幸福

世界高血压日

17 MAY
World
Hypertension Day

26岁就要吃3种降压药

不想被高血压缠上,这些事别再做了

郭不仅高血压,血糖血脂和尿酸指标都超过正常范围,再详细了解了他的生活、饮食习惯,并得知他并没有遵医嘱服用降压药,章医师不禁痛惜地“教育”小郭:“小伙子,再不好好控制血压,改变生活方式,你的肾脏、心脏和眼底血管可能都会受到严重影响。”

根据小郭的病情,章黎萍副主任医师对小郭的高血压药物进行了调整,需要用三种药物才能降下小郭的血压,同时,根据专家建议,小郭开始改变自己的生活和饮食习惯,一年多的时间体重减轻了30多斤,而且不再熬夜,经常锻炼。

如今,经过进一步复查,小郭只需要服用一种药物,而且比之前减少药量就可以较好地控制血压,血糖血脂和尿酸的指标也恢复了正常。

年轻人得高血压更该注意这几点

“高血压是最常见的慢性病,分为原发性高血压和继发性高血压,其中90%以上为原发性高血压。随着身体机能老化,心血管功能会逐渐衰退,动脉硬化、高血压等疾病随之而来,所以以往高血压多见于老年人。但近年来,由于工作压力大、饮食不健康、睡眠不规律等因素,导致年轻高血压患者越来越多,而且不同于老年人会特别

高血压是最常见的慢性病之一,我国现有高血压患者已达3亿,占全球高血压人数的1/3,相当于每5个人中就有1人患有高血压。高血压常被称为“无声的杀手”,它会损伤血管,“攻击”人体内多个重要器官,是脑卒中、心肌梗死、肾功能不全的危险因素,以往,我们总认为这是“老年病”,但近年来年轻人患高血压的比例却在不断攀升,有些高血压是因特殊疾病引发,我们称之为“继发性高血压病”,但更多的高血压是与不健康的生活方式有关,而且相比老年患者,年轻患者往往不予重视。事实上,高血压是可防可控的疾病,在青少年识别高血压高危人群对心血管疾病防治至关重要。每年的5月17日是世界高血压日,我们希望更多人关注高血压问题。



■秦利

小郭(化名)是嘉兴人,22岁大学毕业后留在杭州工作,大学期间,小郭就是个爱喝碳酸饮料爱吃肉的小伙子,1.72米的身高常年维持在160斤左右,不过那时他还经常打篮球跑跑步,身体还不错。

自从工作后,强大的工作压力,不规律的作息,一日三餐的外卖和时不时的夜宵聚餐,让小郭日渐“月半”,体重一路飙升至180斤,BMI值已经到了3.0。在工作一年多后的体检中,小郭被查出高血压。

26岁小伙要服3种降压药

“我才20多岁,怎么可能有高血压?”小郭表示不可置信,虽然到专科就诊后配了药,但小郭觉得自己不头晕头痛,血压也就比正常高了一点,就没严格遵医嘱服药,也没关注自己平时的血压情况,在生活上依然跟以前一样。

到了2020年初体检时,小郭的血压飙升到了140/120mmHg,虽然收缩压超过正常值不多,但舒张压大大超过90mmHg的正常值。这下小郭有点紧张了,赶紧到浙江大学医学院附属第一医院心内科门诊。

接诊小郭的是章黎萍副主任医师,为小郭进行初步检查后,发现小

注意自己的血压,年轻高血压患者很容易忽视这个问题,危害甚至更大。”浙大一院心内科主任郭晓纲主任医师说。

老年人如果查出高血压,会严格自我检测血压、定期复查,但年轻人往往不容易以为然,自己随便买些降压药,甚至并不重视,而且年轻患者往往认为“一旦服药就要终身服药,自己才这么年轻,吃这么多年药是没有很大危害。”

“这样的想法千万不要有,我们在进行人群的心血管风险评估时,有一项专门针对55岁以下人群的‘余生风险’评估,因为他们预期寿命还很长,如果不好好控制血压,常年持续的血压升高会损害心、脑、肾和主动脉血管,最终导致脑出血、眼底出血、心力衰竭、心梗、肾功能衰竭等并发症,严重影响健康甚至生命。”郭晓纲主任医师说,“简单地说,就是对于55岁以下的被评估为心血管疾病中危风险的患者,我们会进行进一步的‘余生风险’评估,如果该患者存在高血压情况,基本就属于‘高危人群’,需要重点关注和干预。”

同时,年轻患者的高血压特点与老年人有很大不同,经常表现为舒张压升高为主,这跟交感神经过度兴奋密切相关,焦虑、压力过大、熬

夜、疲劳、紧张等都会导致交感神经处于兴奋状态。所以年轻人用药与老年人也有所不同,不可随意自行使用降压药,一定要到专科就诊,对症用药。

日常生活这些事情要做到

高血压主要影响因素包括遗传、年龄、肥胖、高盐摄入、吸烟、过量饮酒、运动量不足、长期精神紧张、空气污染等。

对于年轻人来说,如果不想要早早被高血压缠上,最关键的要做到以下几方面:保持正常的体重,除了一般肥胖外,年轻人还要特别注意腹型肥胖,也就是腰围特别大,也容易出现高血压;保持规律的作息,尤其注意不能长期熬夜;保持良好的饮食习惯,避免高盐、高脂肪、高热量饮食摄入,加强锻炼;尽量保持平和乐观的心态;戒烟限酒。

专家提醒,一旦发现高血压,要及时就医、遵医嘱治疗,并注意家庭日常血压监测。

相比老年患者,年轻人的高血压可以控制得更好,通过改变饮食、生活习惯,加强锻炼,规律作息,减重戒烟等方式,甚至可能实现“高血压逆转”,当然,合理的药物治疗也非常重要的,一定要到门诊进行评估,不可自行随意停药。

育儿大百科

宝宝爱吸吮手指应该怎么办?

■主持人许瑞英

有不少宝妈问,宝宝都快两岁了,还在吸吮手指正常吗?事实上,婴儿和幼童吸吮手指是很正常的。大多数的婴儿和幼童都会吸吮大拇指、其他手指、手掌以及别的物品(例如安抚奶嘴)。大多数孩子在3岁到6岁的时候就会自己逐渐地停止吸吮手指。

吸吮是婴儿与生俱来的生理需求,这种需求通常会在宝宝满6个月后逐渐减弱。但是,仍然有许多宝宝在6个月之后会继续吸吮手指,以此作为自我安慰的一种方式。如果宝宝在感到饥饿、害怕、烦躁、安静、困倦或者无聊的时候用吸吮手指来自我安抚,那么这很可能就会变成一种习惯。

在极少数情况下,孩子5岁之后还会吸吮手指。这有可能表示他/她有情绪问题或者身心机能紊乱(例如心理焦虑)。

那么,吸吮手指会带来什么问题?通常,4岁以下的孩子吸吮手指是不会带来什么问题的。可是如果到了四五岁后还频繁地或过度地吸吮手指,或者到了6岁的时候还在继续吸吮手指,就可能会引起牙齿问题或语言问题。

长期吸吮手指可能会导致牙齿排列不整齐(牙齿咬合不良),或者牙齿向外翻。如果孩子不再吸吮手指,这种情况

况会纠正过来。但是需要注意的是,孩子吸吮手指时间过长的话,有可能需要接受正畸治疗。

吸吮手指也可能导致语言问题,包括口齿不清,说话的时候容易咬舌等问题。

那么,在什么情况下吸吮手指需要接受治疗?大多数专家认为,孩子在学龄前或更早的阶段吸吮手指,是可以不加干预的。

一般来说,简单的家庭治疗可以帮助大多数的孩子停止吸吮手指。但是如果4岁以上的孩子还有吸吮手指的习惯,建议带孩子咨询医生。

家庭治疗的方法包括家长设定规范和转移孩子的注意力:限制孩子吸吮手指的次数和地点;给孩子提供毯子或者其他物品来替代手指;戴手套;用胶布、绷带或布缠住手指。

家长要注意,不要因为吸吮手指而羞辱或者惩罚孩子,这样做只会伤害孩子的自尊心。

如果家庭治疗没有效果,而家长又对孩子吸吮手指的情况感到担忧或者沮丧,可以咨询一下医生。医生会提供其他的治疗方案,例如行为疗法、手指保护套或者口腔矫治器等。

但是请谨记:通常,学龄前儿童或者更小的孩子吸吮手指并不会带来什么问题;只要给予充足的时间,大多数的孩子都会自己停止吸吮手指。

健康视角

人类肠道微生物组曾发生显著变化

英国《自然》杂志13日发表的一项微生物学研究,美国科学家团队通过对保存完好的古细菌样本分析显示,人类肠道微生物组在过去2000年中,曾发生过显著变化。这些变化反映了工业化前饮食和现代饮食之间的差异,以及抗生素耐药基因的增加,该结果将有助于解释肠道微生物组构成与慢性病之间的关系。

人体肠道正常的微生物,其中超过99%都是细菌。这些微生物也被称为是人体“隐形器官”,其群落特别丰富且多样化,并且对宿主的发育、营养吸收和免疫功能都有巨大影响。

此前对工业化和非工业化现今人群之间的比较显示,工业化生活方式与肠道微生物多样性下降、慢性病(如肥胖和自身免疫疾病)发病率上升有关。然而,由于很难获得保存完好的DNA,工业化前人类肠道微生物数据十分匮乏,限制了科学家们对肠道微生物组随时间演化的认识。

不过在最新的研究中,包括美国佳斯林糖尿病中心研究人员在内的团队,对美国西南部和墨西哥的岩石洞发现

的8例保存完好、经过验证的人类消化物样本进行了详细的遗传学分析,这些样本距今1000年至2000年左右,研究结果为微生物组研究提供了全新的洞见。

从这些样本中,研究人员重建出498个微生物基因组,其中181个基因组显示出来自古代人类肠道的有力证据。研究人员发现,有61个基因组此前未有描述,说明其中存在与现代人群不同的微生物物种。研究人员将这些基因组与工业化和非工业化现今人群的样本进行了比较,发现这些古老、工业化前的基因组更像非工业化人群的肠道微生物组。

这些古老、非工业化的样本含有大量与淀粉代谢有关的基因,这或许是因为他们摄入的复合碳水化合物比现今工业化人群更多。相比这些古代样本,工业化和非工业化现今样本含有更多的抗生素耐药基因。

研究人员表示,这些结果阐释了人类微生物组的演化历史,其将增进人们对微生物如何促进健康和疾病的理解。

据《科技日报》

专家问诊

血痣、进展期白癜风、手脚皮肤角化

“皮肤密码”反映身体健康隐患

■记者程雪



郑益志 湖南省中医院皮肤科副主任医师,医学博士。采用中西医结合方法治疗各种常见皮肤病、免疫相关性皮肤病及性病。擅长穴位注射、中药紧肤除皱技术等传统中医美容技术,并能结合现代美容技术激光、光子等个体化治疗色素性皮肤病等损容性皮肤病,以及中医药对激光治疗后并发症的防治与增效治疗等。

皮肤是人体的一面镜子。当我们的身体器官发生疾病时,皮肤往往是疾病外化的一个重要途径。本期邀请浙江省中医院皮肤科副主任医师郑益志,谈一谈那些暗示身体健康隐患的“皮肤密码”。

皮肤长血痣,肝脏疑病变

6岁的豆豆脸颊上长了一颗红色的痣,痣的周围围绕着放射状红血丝,看起来仿佛一只红蜘蛛。豆豆妈妈在网上搜索后,发现有“长血痣反映肝胆问题”的说法,便带孩子去省中医院皮肤科就诊。

接诊医生郑益志告诉豆豆妈妈,这种中央略隆起的红点是血痣的一种,由于血痣周围常出现放射状毛细血管扩张,形如蜘蛛,又称“蜘蛛痣”。压迫按住痣中心这个点,周围的毛细血管扩张就会消失,这是蜘蛛痣有别于其他痣的特点。

人群中约有15%会长蜘蛛痣,多发于小孩,常长于面部和躯干上部。郑医生说,长蜘蛛痣未必提示患病,尤其是小孩子,可能是生理上的表现而已,部分可自行消退。但如果是多发的,尤其出现手掌大鱼际、小鱼际处红斑时,那么就要注意是否肝脏出现问题。

还有一种血痣叫老年性血管瘤,因形状颜色酷似樱桃,又称樱桃样血管瘤,多发于40岁以上人群,好发于躯干,随着年龄增长而增多。“人随着年龄增长,肝脏功能自然呈下降趋势,这种血痣可以看作皮肤衰老的表现。”郑益志补充说。

治疗上,郑益志建议生理性血痣可通过液氮冷冻、激光等手段祛除,病理性血痣要先治疗其伴发的原发疾病。

进展期白癜风、黄褐斑竟与甲状腺功能相关

白女士患有白癜风多年,本来情况还算稳定,白癜风的面积也不大。但近几个月,她的白癜风全身爆发,便来到医院皮肤科就诊。

“我建议你在治疗白癜风的同时,也查一查甲状腺功能。”听了接诊医生郑益志的建议,白女士有点懵,因为平时完全没有相关症状表现,但她还是听从建议做了检查,检查结果显示她患有甲亢,且病情程度非常严重。

白女士为什么和甲亢产生关联?对此,郑益志解释道,白癜风分为进展期、稳定期和消退期,进展期又可分为快速进展期和缓慢进展期,像白女士这样在三个月内出现大量新发白斑病情发展迅速,属于快速进展期白癜风。因为白癜风的发病和免疫功能有相关性,甲亢等甲状腺疾病的病因之一也是免疫因素,因此进展期的白癜风发作时可能并发甲亢疾病。医生一般会建议进展期白癜风患者去做甲状腺功能等甲状腺疾病相关检查项目。

甲亢的发病还和情绪状况挂钩,比如情绪波动大、负面情绪多、生闷气等。这些不稳定的情绪状态也会导致肝火大,也就是中医所说的“肝郁”,容易引发肝斑,也就是黄褐斑。所以长黄褐斑的人群,尤其容易生气发怒者,要查一查甲状腺疾病相关检查项目。

郑益志建议,严重掌跖角化病和黑棘皮病患者在治疗皮肤病的同时也需要进行肿瘤相关排查。

功能。

手脚皮肤角化、“黑天鹅”皮肤敲响肿瘤警钟

50岁的刘先生有个难言之隐:几年前开始,手脚皮肤不断增厚、角化,明明是办公室一族,手脚却比常年做农活的人还粗糙。最近,他感到手脚疼痛才去医院看病。一系列检查下来,不仅查出掌跖角化病,还发现其患有结肠肿瘤。

郑益志介绍说,掌跖角化病是以手掌、足底、脚掌等部位皮肤增厚、角化过度为特征的慢性皮肤病,又称掌跖角皮症,有遗传倾向。他给刘先生提出的治疗方案是中药外敷、浸泡手脚,同时注意饮食健康、注意观察大便性状。

“很多掌跖角化病患者过来,医生会问他们近来大便习惯是否改变,平时是否存在便秘等情况。”郑益志在临床中发现,部分掌跖角化病患者可伴有胃肠肿瘤,其表现正是大便习惯改变。

还有一种皮肤疾病也和肿瘤相关——黑棘皮病。该病患者皮肤的皱褶部位,如颈部、腹股沟、腋窝等部位出现黑色素沉着。尤其是肥胖者,黑色素沉着部位形如黑天鹅。黑棘皮病暗示内分泌、肝脏等出现问题,如果皮损发展快、严重而广泛,则可能伴有癌症,因为恶性肿瘤会产生某些物质,如促肾上腺皮质激素或促黑色素细胞激素等,从而引起皮肤变黑及角化。

郑益志建议,严重掌跖角化病和黑棘皮病患者在治疗皮肤病的同时也需要进行肿瘤相关排查。

健康警示

摔倒了没骨折却走不了路磕磕碰碰不容小视

■王菲

“哪里跌倒哪里爬起来。”这本是一句励志的话,可是换一个场景换一个人群,就不一定了!有可能跌倒了再也爬不起来,说不定还有性命之忧。比如说,老年人。

俗话说:人老腿先老。岁数大了,腿脚笨,身体平衡性也差,跌倒的几率也显著增加。我国65岁以上老人中,平均每人10人就有3~4人发生过跌倒,而跌倒后损伤引起的并发症是65岁以上高龄老人死亡的重要因素。发生跌倒后如何护理成了关键。

家住杭州的王大伯今年71岁,本是可以在家享福,但最近的一次意外却打乱了他的生活节奏。

就在一个月之前,王大伯出门时,一个趔趄竟摔倒在了地上,当时王大伯并没有感觉到什么异常,也就没有在意。

半个月后,王大伯的身体出现了许多细微的变化,比如拿筷子时,右手总是握住筷子远端,腿脚也渐渐感觉没有力了,还因此又摔了一跤。

不仅如此,这一摔之后,家人发现王大伯的手彻底伸不直了,也拿不住筷子,更别提自己吃饭了,他们以为王大伯是缺乏营养,赶紧去街上买了羊肉回来,炖得一口烂,想着给他补补。

谁知道,王大伯吃得不少,可身体就是恢复不了,不仅如此,连床都没法

下了。为此,家里人将王大伯送到浙大二院急诊,一检查才发现,王大伯左下肢病理征阳性,右下肢病理征阳性,急查头颅CT:左侧慢性硬膜下血肿,右侧颞叶钻孔引流术,术后王大伯右侧肢体活动明显好转。

医生为他进行了左侧慢性硬膜下血肿钻孔引流术,术后王大伯右侧肢体活动明显好转。

老人防摔倒,注意这几点:

穿着要适宜。老人要选择合身的宽松衣服,合脚的防滑鞋,鞋内不要垫太厚的鞋垫,尽量避免穿拖鞋。

行路需慢行。老人人气血普遍偏虚,活动量稍大就会头晕眼花,且上了年纪后,关节韧带功能明显下降,协调能力相对较差,走路过快过猛容易摔倒,走路还需慢行。

雨雪天少出行。遇上雨雪天等恶劣天气,老年人要尽量减少外出,一定要外出时,最好有家人陪同,带上助行器、通讯设备,预防意外发生。

用药要合理。不少老年人有多种慢性病,随着老人记忆力的衰退,会出现漏服或多服药的现象。我们可以让家人帮忙在药瓶上标注好服药方式,合理用药,避免因错用药物引起的不良反应而导致跌倒的发生。

适当补钙。随着年龄的增长,多数老人会发生退行性骨质疏松,日常生活可通过喝牛奶、晒太阳等方式来补充钙质,必要时也可在医生的指导下服用钙剂。