

# 18岁男生血压值达170 无症状高血压悄悄盯上中青年

■吴健

说起高血压，不少人会觉得这是一种老年病。然而近年来，随着生活节奏的加快，高血压越发呈现年轻化的趋势。

近日，笔者从温医大附属一院心血管内科获悉，该科就诊的中青年高血压人群患病率上升幅度明显高于老年高血压人群。

## 健康小贴士：

### 你会正确测量血压吗？

选择早晚两个血压高峰时段测量，测量前应安静休息5分钟。选择安静环境、舒适座位，脚放平，上臂中点与心脏处于同一水平线上，袖带的下缘在肘窝上方2.5厘米处。

首次测量应进行双上臂部血压检测，选择较高的一侧作为标准，以后均测量这一侧上肢血压。每次测量2至3次，每次间隔1至2分钟，取相近两次的平均值作为测量结果并记录。

### 什么人容易成为“高血压候选人”？

40岁以上的人群：40岁以上人群的高血压发病率是15至39岁人群的3.4倍。

有高血压家族史的人群：高血压具有明显的家族聚集性。具有家族遗传史的人更容易在青少年时期出现血压升高。

男性：男性患高血压的风险高于女性。

超重或肥胖的人群：肥胖会导致心脏长期负担过重，血压升高，特别是腹部、臀部、大腿脂肪多的人群。

高盐饮食的人群：高钠低钾的饮食会增加罹患高血压的风险。

过量饮酒的人群：酗酒者的血压比不饮酒者的血压平均高出4mmHg。

压力过大的人群：精神紧张是高血压发病的重要诱因。

缺乏运动的人群：缺乏运动或静坐生活方式易导致肥胖，进而导致血压升高。

## 没有症状就不放心上

“我这么年轻，不抽烟不喝酒，怎么会有高血压？”26岁的小陈拿到体检报告后有些意外，报告单上，他的血压值为160—170mmHg/110—120mmHg，此时，他才意识到问题的严重性。

原来，一个月前，他就测出血压值为145/90mmHg。不过，因未出现头晕、头痛等不适症状，小陈并未予以重视，没有定期监测血压。最近，他忽然不适，所以再次测血压时，发现血压明显升高。

无独有偶，90后的小张在6年前体检时发现血压高，且生活不良习惯多。不过，他没感到不适，也不想吃药，因此没有求医。不料，近段时间，他时常头痛，走路快了还会胸闷心悸。于是，这才赶紧去医院检查，发现血压值竟高达200/120mmHg。同时，心脏增大且心室肥厚，医生诊断其为高血压性心脏病。

温医大附属一院心血管内科副主任医师方丹红介绍，因为高血压的早期症状不明显，有的只是偶尔出现头晕、头痛、眼花、耳鸣等普通症状，因此不少患者就会选择不管不问。

## 高血压患者趋于年轻化

不少人认为，高血压是老年人才会有的疾病，其实这是个认识误区，高血压发病年龄正呈年轻化趋势，方丹

红诊治的高血压患者中，年龄最小的只有18岁。

“该患者是一名高中生，他因为暴饮暴食导致肥胖，后来血压也高了。”方丹红说，就诊时，患者血压值达170/115mmHg，只有轻微的头晕头痛病症。所幸发现及时，对其进行控制饮食以及药物治疗，血压很快稳定了下来。

高血压之所以年轻化，方丹红分析，这与年轻患者工作压力和竞争加大、精神紧张、睡眠不足等因素有关。而应酬多、吸烟、喝酒、高糖高盐的饮食等不良生活方式，让他们的血管长期处于紧张状态，促使血压不断攀升，也是诱发高血压年轻化的重要因素。

高血压若长期发展，不积极治疗控制，一年在数年后会影响人体的主要脏器使其产生病变。其中最易受到影响的是心、脑、肾以及动脉血管等器官，同时产生多种并发症，如冠心病、心肌梗死、脑出血、尿毒症、下肢动脉闭塞等危险性极大的并发症，可能导致功能障碍甚至死亡。

据悉，该科曾对日常门诊的365名18—45周岁的青壮年高血压人群进行了分析，发现男性患者远高于女性。其中，男性患者占86.11%，远高于女性患者的13.89%。

## 血压高了到底要不要吃药

高血压患者前期或是轻症时，往



往没有明显的症状，如经常头晕、头痛，或胸闷、心悸等，因此有些人认为高血压无需治疗。方丹红表示，高血压一旦出现症状，常常会伴随着突发性心脏病、心力衰竭、中风等致命性疾病，如果长时间不干预是相当危险的。

如果年轻人的血压值是一过性轻度升高，及时纠正不良生活方式，大多数可以恢复正常。但如果已达到高血压2级、3级，或者已改善生活方式，血压依然不能恢复正常，就需要进入强化降压阶段，进行药物干预。

方丹红提醒，治疗前还需明确是

原发性高血压还是继发性高血压，比如肾动脉狭窄或肾上腺结节就会引起继发性高血压，此类高血压常表现为顽固性高血压，常规药物治疗效果差，需要纠正病因才能控制好血压，确诊后通过手术等方法去除原发疾病后，血压往往可以恢复正常。

而对于绝大部分原发性高血压患者，可以根据血压水平安全地调整降压药物。接受规范降压治疗后，也切勿因为血压值的暂时下降而自行停药，需在专科医生指导下规律服药，并定期复查。

## 天气转暖，是时候灭蚊了

就是你亲自养大的……

### 弱点二：蚊子离不开积水



春夏之交，天气转暖，蚊子已经开始“舒展筋骨”了。

蚊子刁钻，“敌暗我明”，难免被偷袭，不过它也有很多弱点，提前做好防范，便能少被它钻空子。

### 弱点一：蚊子飞不远

以伊蚊为例，它们活动飞行范围一般在孳生地附近50米至100米。蚊子属于近地生物，飞行高度最多也就到6楼左右。也就是说，你家里的蚊子一般

### 弱点三：蚊子活不长

蚊子的一生要经过4个时期的变

化，如果按照整个完整的生长周期计

算，雄蚊的一生时间为31天左右，而雌

蚊的一生时间为80天左右。

### 弱点四：蚊子怕冷又怕热

蚊子适应生存的温度为10℃~30℃。一般蚊子每年4月开始出现，至8月中下旬达到活动高峰。秋冬天气变冷温度降到10℃以下时，蚊子就会停止繁殖，大量死亡，有极少的蚊子会存活，它们在墙缝等可以避风避寒的地方，比如躲藏在室内较温暖、且较隐蔽处，如衣柜背后等。（来源：健康金华）

## 教你三招打败蚊虫

### ■张弛、沈军

“我不想被谁讨厌，除非是蚊子！”每到夏天，“嗡嗡嗡”的蚊子总是围绕在身边，时不时送你一个“包”。浙江省中

西医结合医院(杭州市红十字会医院)沈军中药师教您三招，立马变成一个招蚊子“讨厌”的人。

避：在家里安装纱窗、纱门，床上设置一顶蚊帐，实现最简单的物理隔离。此外，夜晚外出时，尽量选择质地轻薄、浅色的长袖长裤，避免去草丛、水边、阴暗处，做好个人防护。

驱：驱蚊香囊、线香。

艾叶30克、浮萍6克、白芷12克、薰本10克、石菖蒲10克、迷迭香6克等，研成粗粉，取适量装入无纺布袋内做成香囊，带在身上或挂于床头，既有祛湿之效，又有驱蚊之功。

浮萍10克、苍术6克、白芷6克、迷迭香3克、榆树皮40克，共研极细粉，冷水调成膏，然后用挤香器做成线香，阴干。使用时点燃，可熏香驱蚊。如对芳香药物过敏患者或者孕妇慎用。

灭：蚊子的卵、幼虫、蛹都生活在水中，它们的发育成长离不开水的存在。所以，灭蚊最高效的方法，就是避免积水和清理积水，以消除蚊子滋生、繁殖。

## 乌梅汤2.0版新增

### 降脂减肥功效

**记者沈佳慧 通讯员陈岩明、祁骥报道** 去年夏天，浙江省中医院的乌梅汤茶饮火出了圈，每帖仅售13.4元。有不少年轻人在网上评论：“买一杯奶茶的钱可以买10多帖乌梅汤，物美价廉！”

5月21日，省中医院将推出乌梅汤2.0版，价格2元/帖。乌梅汤2.0和去年的方子比起来有何区别？在功效上又对哪类人群有奇效？这回带你一探究竟。

乌梅汤出自明代著名医家方贤著的《奇效良方》，有生津止渴、行气开胃之功效。组成成分是乌梅10g、山楂5g、陈皮6g、甘草5g。浙江省中医院副院长、浙江省名中医林胜友表

示，乌梅汤虽引起疯抢，但并非任何人都适合饮用：如果本身湿气重，舌苔很厚，排便不通畅，或者胃酸过多，不宜频繁饮用。

浙江省中医院中医内科主任中医师夏永良是乌梅汤2.0版本的制方人。他介绍，乌梅汤2.0又叫乌梅荷叶饮。他保留了原方的乌梅、甘草、山楂，又增加了荷叶和丹参等药材。

夏永良说，“杭州的夏季时间长，乌梅、甘草两味药合用能起到酸甘化阴、生津补液、滋阴补血的作用，最适合夏季这样易出汗伤津之时饮用。山楂健胃消食，能够改善天气热胃口不好的状况，荷叶和丹参是中成药荷丹片的主要成分，能

够改善夏季湿热造成的痰湿痰瘀，具有化痰降浊，活血化瘀的功效。乌梅荷叶饮不仅能够解暑化湿，还能降脂减肥，尤其适合高脂血症和肥胖人群饮用。”

乌梅荷叶饮不适合哪类人饮用？夏永良表示，大部分人都能喝，脾胃虚寒的人不太建议饮用，该方有通便功效，可能会造成腹泻。糖尿病患者及有高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下用药。儿童、妇女、哺乳期妇女、年老体弱者应在医师指导下用药。

中药代茶饮的风行展现了年轻人对中医药文化的推崇。夏永良表

示，代茶饮是药食同源的一种体现，和现代年轻人爱喝的奶茶、碳酸饮料相比，饮用适宜自己体质的中药代茶饮有益身体健康。但在中药代茶饮的选择上要注意两点：一要选择适合自己体质的茶饮，既然是药，就有其偏性，对不同体质的人会起到不同的效果。

中药代茶饮可以长期饮用吗？夏永良提到，选择代茶饮也有两个方式，一是根据四季时令，不同的时令有不同的宣喝茶饮；二是根据功效，比如去脂、明目、润肺等。从时长上来看，一款代茶饮一般不会四季都饮用，根据时令选择不同的代茶饮较为合适。

近日，笔者在205国道开化县K1743至K1744路段看到，开化县公路港航与运输管理中心的养护人员和机械正忙着修补破损的沥青路面，现场一片繁忙。当天，共修补破损的沥青路面100多平方米。

据了解，由于前期持续强降雨，加上重车碾压，导致该县境内不少沥青公路出现龟裂、坑洞、裂缝等。天气刚一转晴，县公路港航中心立即组织工程养护人员和机械，对受损的沥青路面进行铣刨、摊铺、压实等全面养护和抢修，进一步提升了路况面貌，确保行人、行车安全。

徐曙光、楼雄军 摄



**安全教育守护职业健康**

为保障一线工人职业健康安全权益，落实职业病防治主体责任，近日，浙江交工省中医项目邀请富阳区东吴医院医生，为一线工人开展职业健康安全教育培训。

姚泽南 摄



### 勤养护 保安畅

## 武义供电： 物流供应智慧升级

5月15日，武义明招物流中心，国网武义县供电公司仓储主管吕明星，正运用ELP电力物流服务平台和现代智慧供应链运营平台，开展电网物资精准供应业务。

ELP电力物流服务平台利用北斗定位、大数据等移动互联技术，实现电网物资全过程实时、可视化监控。现代智慧供应链运营平台具备强大的资源整合能力，将自有库存、专业仓库、供应商联合储备等十类物资资源分类汇总，形成全量的“实物资源池”，实现对区域资源的集中管控和统筹调配。

ELP电力物流服务平台与智慧供应链运营平台结合，使物资调配更加透明高效。今年以来，武义县供电公司依托该平台成功开展了57项主动物资供应业务。

阮林杰 徐若婷

宁波海蓝物流有限公司遗失公章(编号：33028204054523)，现作废声明。宁波海蓝物流有限公司遗失公章(编码：33060210002899)、财务章(编码：33060210002901)、发票专用章(编码：33060210002902)、合同专用章(编码：33060210002903)、法人章(编码：33060210002904)。法人章(姓名：胡国栋)各一枚。宁波市得投资管理有限公司遗失公章(编号：3302071792803)，现作废声明。宁波市得投资管理有限公司遗失公章(编号：3302071792803)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司公函遗失(编号：91330201599492354)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002900)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002901)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002902)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002903)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002904)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002905)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002906)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002907)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002908)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002909)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002910)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002911)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002912)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002913)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002914)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002915)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002916)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002917)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002918)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002919)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002920)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002921)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002922)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002923)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002924)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002925)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002926)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002927)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002928)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002929)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002930)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002931)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002932)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002933)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002934)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002935)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002936)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002937)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002938)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002939)，现作废声明。杭州君苑教育培训有限公司遗失公章(编号：33060210002