

医药观察

四成人有高血压而不自知,中青年高血压患病率上升趋势明显

远离高血压,安然过夏天

中国妇女报全媒体记者 张峥

随着夏天的到来,面对血压测量结果,有不少高血压患者心里都存有一个疑惑。“最近白天的血压比以前低了不少,是不是可以停药或减少剂量呢?”北京医院心内科主任医师汪芳提醒道:“在夏季,高血压患者自身血压波动性较大,除非有症状性低血压发生,应避免减少或停用降压药物,不必要的停药会导致血压升高、血压波动增加,增加发生心脑血管事件风险。正因如此,夏季往往是高血压病情加重或并发症高发的季节。”

5月17日是“世界高血压日”,今年的主题是“精准测量,有效控制,健康长寿”。高血压是我国患病人数最多的慢性病,超2.7亿人。高血压会导致致残性脑卒中、心脏病和肾衰竭。中国疾控中心新近调查数据显示:中国18岁以上居民高血压患病率已高达27.5%,也就是每4人中有1人血压高,中青年高血压患病率上升趋势明显。有41%的人不知道自己得了高血压,从而耽误了治疗时机。高血压涉及面很广,已经不仅是一个健康医学问题,更对社会产生重大的影响。

几个重要数值要关注

在临床上,高血压主要分为原发性和继发性两大类。在我国,95%左右的高血压都属于原发性高血压,其发生与遗传、年龄、精神压力、环境因素、不健康的生活和饮食习惯等诸多方面息息相关。只有多管齐下,才能有效防治高血压。在高血压标准的制定上,不同国家或地区间有着微小的差异。世界卫生组织对高血压的临床诊断标准一直都是140/90毫米汞柱,若要细分也可以分成以下5类(供参考)。

陈允斌

在中医看来,高血压有不同体质类型,饮食调理要对症效果才好。如果对自己的体质不了解,有一个简单的方法:看头部的感觉。当人血压高时,容易感觉头晕头痛。不同类型的高血压,头部的感觉会有细微的差别,我们可以根据这一点来识别。

肝阳上亢型:这种人脸色发红,容易口干舌燥、嗓子疼,脾气比较急。

头部的感觉:头晕而且胀痛。

保健食方 1. 香蕉皮煮水。
做法:一个香蕉的皮(只要皮)切碎,冷水下锅,煮开后再煮5分钟。只喝水,不用吃皮。

保健食方 2. 白菊降压饮。
做法:白菊花(干品)一斤用水泡一晚上,加水煮开,30分钟后滤出水;再次加水,再煮30分钟。把两次煮的水合并,放冰箱里,分10天喝完。这个方子的效果跟剂量很有关系,所以用量一定要够。

痰湿型:这种人很容易打瞌睡,有时感觉胸闷恶心。

头部的感觉:感觉头很重,脖子发僵。

保健食方:把老丝瓜1根切碎,川陈皮1个、杏仁6克,3种原料一起加水煮30分钟,代茶饮。

阴虚型:这种人眼睛容易提前老化,经常腰酸、膝盖酸,睡觉出汗。

头部的感觉:头部长时间隐隐作痛,有耳鸣。

保健食方:松花蛋1个、墨鱼干1只、大米2两,煮粥食用。

阴阳两虚型:长期高血压、常年依赖降压药的人,身体容易越来越虚,最终就是阴虚阳也虚。这种人怕寒又怕上火,容易疲劳,浑身无力,记忆力变差。

头部的感觉:眩晕。

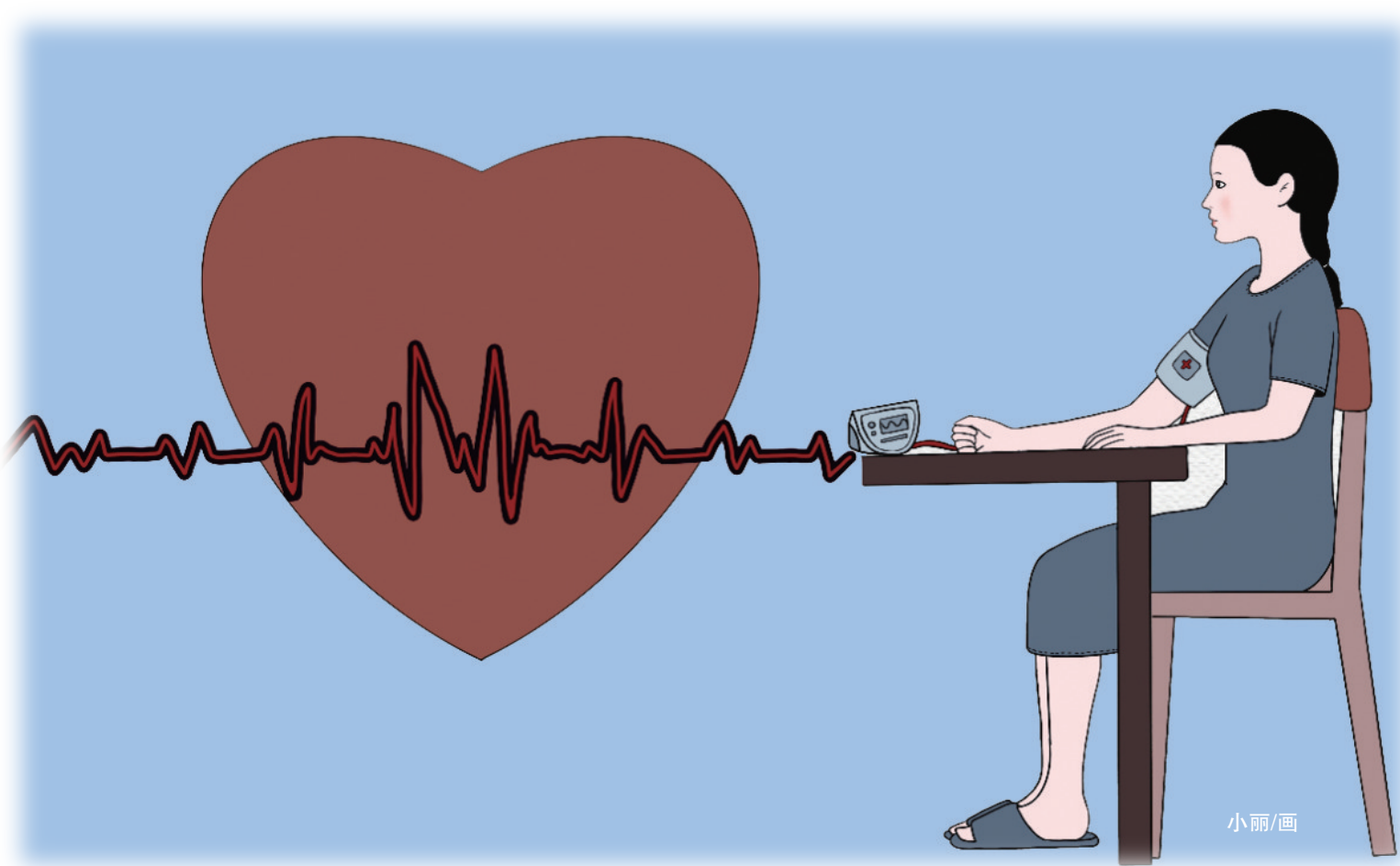
保健食方:核桃仁8个(切碎)、糯米2两,煮粥食用。

常有人问:“调理高血压的食物,低血压的人可以吃吗?”饮食调理是针对血压升高的原因去调理,并不是吃下去就让血压下降。因此,上面食方的材料并不会让低血压的人吃了血压更低。食物的好处就在于此:它们往往是双向调节的,纠正身体的偏性,让我们的体质趋向于中正平和。

随着夏天的到来,面对血压测量结果,有不少高血压患者心里都存有一个疑惑。“最近白天的血压比以前低了不少,是不是可以停药或减少剂量呢?”北京医院心内科主任医师汪芳提醒道:“在夏季,高血压患者自身血压波动性较大,除非有症状性低血压发生,应避免减少或停用降压药物,不必要的停药会导致血压升高、血压波动增加,增加发生心脑血管事件风险。正因如此,夏季往往是高血压病情加重或并发症高发的季节。”

5月17日是“世界高血压日”,今年的主题是“精准测量,有效控制,健康长寿”。高血压是我国患病人数最多的慢性病,超2.7亿人。高血压会导致致残性脑卒中、心脏病和肾衰竭。中国疾控中心新近调查数据显示:中国18岁以上居民高血压患病率已高达27.5%,也就是每4人中有1人血压高,中青年高血压患病率上升趋势明显。有41%的人不知道自己得了高血压,从而耽误了治疗时机。高血压涉及面很广,已经不仅是一个健康医学问题,更对社会产生重大的影响。

中国疾控中心新近调查数据显示:中国18岁以上居民高血压患病率已高达27.5%,也就是每4人中有1人血压高。在高血压人群中,有41%的人不知道自己得了高血压,从而耽误了治疗时机。



脂代谢。

因为每种降压药的剂量和规格都有所不同,而且每个人的血压情况也有所差异,所以服用降压药需要具体情况具体分析。

汪芳说,降压药没有成瘾性,需要长期服用。如果单一用药效果不明显,可以考虑联合用药。高血压患者在服用降压药的同时,也要积极改善生活习惯。有任何疑问都要及时咨询医生,不可私自改变剂量,更不能随便换药和停药。

如何正确测量血压

目前我国大约每4个人中就有1个高血压,但至少有一半以上的人并不知道自己是高血压,从而耽误病情,最后发展到脑梗死、脑出血、心衰、肾衰等。

虽然现在电子血压计测量很方便,但是测量出的血压准不准并不仅仅是血压计不准的问题。影响血压准不准的因素很多,只有准确地测量血压,才能判断是不是高血压。

那么,如何更加准确地测量血压呢?

体位。最常采用的体位是坐位或仰卧位,但这两种体位所测血压也有差别。坐位测量的舒张压较仰卧位高约5mmHg,收缩压尚有争议,如果严格调整袖带的位置使之与右心房在同一水平,仰卧位的收缩压较直立位高8mmHg。

坐位测量血压,最好将上臂放在高于心脏水平的位置;仰卧位测血压时,应在手臂下面垫一枕头。过胖、过瘦的人都需要特殊血压计。衣袖与手臂间不应过分束缚,尤其腋窝下面不能太紧,否则会影响结果。

环境。在比较嘈杂环境下,人体的去甲肾上腺素分泌增多,心跳加快,会造成血压变化。因此,应选择安静的环境进行血压的测量。刚上楼、快走后马上测量血压,会偏离真实的血压。因此测量血压前建议休息5-10分钟。生气、紧张、激动、高兴、恐惧、害怕、失眠、熬夜等可使血压变化,所以首次测量血压时应避免上述情况。

温度。温度对于血压影响是比较大的,所以冬季通常血压要比夏季高。温度较高时,人体的血管会扩张,而在低温时,人体的血管会收缩。气温每降低1度,收缩压升高1.3mmHg,舒张压升高0.6mmHg。在初次判断是不是高血压时,

要注意温度不宜过低。

憋尿、吸烟、喝咖啡等。血压受很多因素影响,比如憋尿、吸烟、喝咖啡、浓茶、饮酒、受寒等,所以不建议在上述情况下测量,需要充分休息或在上述活动后较长一段时间内测量。初次测量相隔2分钟可以重复测一次,取两次平均值,在不同日两次测量结果如果均高于140/90mmHg,那么就需要考虑诊断高血压。

正常健康人血压的节律呈“两峰一谷”,属于杓型血压。也就是说我们的血压本身就是一条波动的曲线,且变化是有规律的。即上午6~10时上升,午后2~3时下降,4~6时又上升,以后缓慢下降直至凌晨2~3时的最低谷值。所以,初次判断是否是高血压可以在上午6~10时或下午4~6时测量。

有研究显示,夏季血压与冬季血压也存在差异。夏季日间平均血压比冬季低2mmHg左右,夏季夜间血压、脉压比冬季更高,夏季非杓型高血压和单纯夜间高血压患者比例比冬季更多。

预防高血压的六个措施

坚持运动。经常、规律的身体活动可以预防和控制高血压,如健步走、游泳、打太极拳、跳广场舞和家务劳动等。

限制食盐摄入。钠盐摄入过多容易引起身体水钠滞留,导致血容量增加,进而升高血压。建议成人每天食盐摄入量不超过5克,少吃咸菜等食物。

少吃高油和高糖的食物。能量过剩对身体健康不利,因此要限量使用烹调油,少吃高油、高糖的食物,多吃蔬菜和水果。

少吃快餐。快餐浓油赤酱,经常食用不利于健康。尽量在家中就餐,有利于控制脂肪、盐和糖的摄入量。

戒烟限酒。烟草中的有害物质会刺激血管收缩,损害血管内皮组织,导致血管弹性下降,增加高血压的发病风险。酒精亦如此。随着饮酒量的增加,乙醇入血可以作用于神经中枢,长此以往容易引起血压升高。

保证睡眠。长期失眠会导致交感神经过度兴奋,引起心率和血压异常升高。要养成良好的作息习惯,避免长期熬夜,并保持良好心态。

总之,面对常见病高血压,我们要牢记:珍惜生命,防治结合,膳食营养,规范服药。

特应性皮炎、斑秃、白癜风等发病机制复杂的炎症性皮肤病,治疗难点日益突破

中国妇女报全媒体记者 王凱

5月25日是“全国护肤日”(也称“国际爱肤日”)。中国医师协会皮肤科医师分会副会长、中国医科大学附属第一医院副院长、皮肤科主任高兴华教授近日接受中国妇女报全媒体记者采访时指出:受到老龄化社会趋势、日常工作生活节奏加快以及生活方式改变等综合因素影响,中国人皮肤疾病患病率高达40%~70%。而近年来,我国皮肤科学发展与临床诊疗水平正呈现一个加速前行的态势,随着对新的机制了解的深入、药物研发手段的提升,更得益于医药进步,在先进的治疗方式和产品在皮肤病领域应用方面,目前我们几乎与国际同步。

皮肤作为人体的第一道生理防线和最大的器官,其健康状态直接反映身体状况。近年来炎症性皮肤病在发病机制研究与治疗方式上不断取得突破,为复杂、难治皮肤疾病带来更多高效、安全的选择。“特应性皮炎、斑秃、白癜风等最常见的炎症性皮肤病,发病机制更为复杂,发病人群覆盖全年龄段,病程漫长且不易根治,令患者长期处于不适和焦虑状态。”高兴华教授对记者介绍,这些给患者身心造成巨大创伤的皮肤病,伴随着精准医学的发展,特别是近年来JAK通路科学研究的推进,治疗难点正日益突破。

以特应性皮炎(AD)疾病为例,这是一种以皮肤炎症和皮肤屏障缺陷为特征的常见慢性皮肤病,以剧烈瘙痒、反复出现的皮损为特点,还可伴发哮喘、过敏性鼻炎等慢性疾病和失眠症状,极大地降低了患者生活质量。伴随社会经济发展、生活习惯改变等综合因素影响,近10余年,我国AD患病率不断上升,控制瘙痒和清除皮损是AD患者的最迫切治疗需求。对于中重度AD,往往需要启动系统治疗替代局部药物治疗,如何提高系统治疗效果是临床治疗中的巨大挑战。

“在AD治疗中,还存在诊疗不够规范、患者依从性不佳、长期管理不到位等问题。”中华医学会皮肤性病学分会特应性皮炎研究中心首席专家、北京大学人民医院皮肤科主任医师张建中教授介绍,随着对AD发病机制不断深入了解,开发出了新的JAK抑制剂,为中重度AD患者带来了更多选择,推动达标治疗策略落地,从而为AD的规范化管理奠定基础,帮助更多患者达到临床治愈,重返社会。

“几乎成年人的特应性皮炎都是慢性的,长期的瘙痒、皮疹会一直困扰患者,如何治疗对于皮肤科医生来讲是一个挑战。过去我们外用一些激素类药,或者是口服,或者是照光,治疗有效率却偏低,大约只有50%~60%,甚至有些人因为治疗还出现了其他问题。”张建中教授说,最近几年特应性皮炎治疗发展非常快,有2019年上市的生物制剂,治疗从每两周打一针,到后面可以每个月打一针,患者能够维持得很好;2019年又有一种不含激素的外用药用于临床;刚刚问世的JAK抑制剂是一种口服的非激素的靶向治疗药物,它能把炎症分泌的细胞因子作用阻断,作用很快,一个月之内AD差不多可治愈。

在JAK-STAT信息通路的研究成果及JAK抑制剂药物的临床研究发现,中重度斑秃患者的治疗获益得到显著提升,并展现良好的数据结果。而且目前JAK抑制剂治疗白癜风的临床研究也正如如火如荼地开展,已有多项研究证实这种治疗可有效控制白癜风病情的进展。

“现在在我们皮肤科医生手里有了更多的武器,我们对于未来皮肤病的治疗充满了信心。”张建中教授说。



科学引领,我国皮肤科诊疗迈入新时代

高血压的十个误区

误区1.我没感觉,怎么会得高血压呢?

真相:大部分高血压患者的血压是逐渐升高的,因此往往没有感觉,但其实高血压已经在损害你的血管、心脏、肾脏和其他器官,可能导致严重后果。

误区2.有高血压,但没有不适,就不严重。

真相:高血压如果不予以治疗,会导致脑卒中、心肌梗死、肾衰竭、主动脉夹层等健康问题。

误区3.我年轻,不会得高血压。

真相:任何年龄都可能得高血压。随着年龄增长,患高血压的风险也会增加。近年来越来越多的年轻人患高血压,所以年轻人也需要进行高血压筛查。

误区4.高血压是家族性疾病,我也逃不掉。

真相:如果你的父母或近亲有高血压病史,那么你也有患病的可能,坚持健康的生活

方式可以延缓甚至预防高血压。

误区5.有高血压,但不想吃药,药物有副作用。

真相:不治疗比药物导致的副作用更危险。控制高血压有许多安全有效的药物,目前常用降压药物的副作用是轻微的、可逆的,如果一种药有副作用,医生可以调整处方换药。

误区6.收缩压低于我的年龄加100就没事。

真相:无论什么年龄,理想血压都是低于120/80mmHg,而高血压是血压水平在140/90mmHg及以上。

误区7.生活方式管理能治愈高血压。

真相:生活方式管理能帮助预防或控制血压,但如果严格生活方式管理,一个月后仍有高血压或是中高危风险的高血压人群,应立即进行药物降压治疗。

误区8.血压低于140/90mmHg就可以停

相关链接

