

高血压有别血压高 “无声的杀手”不能凭感觉

在中国,你知道患病率最高的慢性病是什么吗?是高血压、糖尿病,还是心脏病?答案就是高血压!在所有的慢性病中,高血压总患病人数2.7亿,高居榜首。这意味着,每四个成年人中,就有一个高血压患者。

那么,只是血压有点高,并无任何不适症状,需要吃药吗?是不是吃了药,就需要一辈子用药了?

“高血压”和“血压高”有区别

我们通常所说的“高血压”在医学上叫做原发性高血压,特指原因不明的高血压。而血压高,则要考虑很多问题,比如这是其他疾病的一个表现,就是继发性高血压,需要治疗引起血压高的疾病本身,而不是简单地降压。引起继发性高血压的常见疾病包括:睡眠呼吸暂停综合征、肾上腺疾病内分泌疾病、结缔组织病、心血管疾病等。

其中,前两者最为常见,只有逐一排查完毕,确定没有其他原因,才能诊断为原发性高血压,即原发性高血压病。值得注意的是,患病多年的高血压患者如果血压突然降至正常范围,甚至更低,且排除服用降压药、



图:TP

原发疾病等因素,则很可能是出现了心梗、心力衰竭、病毒感染导致的病毒性心肌炎等情况。

高血压会遗传吗

高血压确实有遗传倾向,但并不意味着一定会遗传。同等情况下,如果父母患有高血压,子女的患病几率比正常人可能要高一些。高血压的病因与很多因素有关,比如遗传、年龄、超重、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。个体具有的危险因素越多、程度越严重,患病风险越大。

除了少数血压特别高或急剧增高的情况,大部分的高血压患者是没有感觉的。所以,高血压也被称为“无声的杀手”。高血压引起的损害,就是血管受损。通俗地说,血管和普通的水管一样,长期过高的压力作用于管道,轻者寿命缩短,重则“爆管”。由于

血管是全身分布的,所以高血压的并发症也可能是全身性的。最常见的是心脏的冠状动脉受损,形成冠心病的心绞痛、心肌梗死;脑血管受损,造成脑梗死或者脑出血;肾脏血管受损,造成肾功能不全。此外,眼底血管受损,会造成视网膜出血,甚至失明。所以,高血压不能靠“感觉”,否则可能会出现严重后果。

一旦吃药,需要终身服药吗

患者被诊断为高血压后,首先要寻找自己是否有不当的生活方式,如高盐饮食、缺少运动、肥胖超重、精神紧张等。如果有,先努力纠正这些不良因素。轻度高血压,通过纠正这些因素就可以使血压逐渐恢复正常。中、重度高血压,在做好这些的基础上再考虑规范服用降压药。有些患者不愿意服药,担心“吃上了,就会终生服药”。但这并不是因为吃了药而导致的“依赖”。也有不少人担心药物会有副作用,目前常用的降压药多达数十种,在医生指导下选对药物,完全可以避免副作用。所以说,科学就医、合理用药,改善不良的生活方式才是“降压”最正确的方法。 余淑华

科学用眼 守护孩子们的心灵之窗

从近视防控角度来讲,户外活动和光照时间不足,近距离用眼时间过多,是近视发生和进展最主要的两大危险因素。不少家长忧心忡忡,孩子应该如何保护视力?

第一步,科学用眼。姿势要遵循“一尺一寸一拳”原则。即读写距离一尺、握笔距笔尖一寸、胸口离桌子一拳。

熟记“20-20-20”口诀。即在读写等近距离用眼20分钟后,要抬头远眺20英尺(6米)以外至少20秒以上。

选择合适的电子产品。电子屏幕宁大勿小,屏幕大观看距离也应适当远一些。

平时注意多喝水,空闲时可做一些眨眼练习,以促进泪液分泌。做眼保健操前一定要先洗手。

第二步,增加户外活动。日常多做一些户外运动。此外,尽量把需要长时间专注用眼的活动,比如看书、画画、做手工等安排在白天完成,尽量把书桌放在窗户边,让孩子在自然光线下看书写字;近距离用眼后,注意远眺。在防护安全的前提下,把窗户打开,或到阳台上,让孩子眼睛直接接触自然光线。尽量接触“户外”的时间每天累积能达到一个小时以上。

第三步,保证充足的睡眠。小学生、初中生、高中生每天睡眠时间分别不少于10小时、9小时、8小时。

第四步,告别“三个不”。不集中写作业,避免连续用眼。不连续上网课,劳逸结合,间断性休息和远眺。不长时间看电子产品,每次最好不要超过20分钟。

第五步,做好自我防护。孩子如频繁使用电子产品,要注意干眼问题。佩戴角膜塑形镜(OK镜)要勤洗手、正确洗手,勿用手揉眼睛和鼻子,加强镜片、镜盒护理。开展家庭自测视力,及时记录自测结果,以便了解孩子视力变化,及时就医。

第六步,科学饮食。荤素搭配,营养均衡,少吃甜食、油炸食品和碳酸饮料。过多地摄入糖分会使体内的钙减少,使眼球弹性减弱,眼轴增长而导致近视加重。此外,适当补充维生素D有利于钙吸收。钙元素一方面可以帮助长高,另一方面在维持眼内晶体正常压力方面也有很大作用。

潘飞

白内障手术后缘何会复发

白内障手术后又长出白内障的情况叫做“后发性白内障”。后发性白内障是白内障手术后一较为常见的远期并发症,大部分时候发生在术后1-2年后。出现后发性白内障时,视力又会逐渐下降,跟之前发生白内障一样。

据报道,在白内障手术后3年,需要进行治疗的“后发性白内障”发病率为3%~53%。这和患者上皮细胞再生的能力有关,再生能力越强的患者,后发性白内障发生的速度越快。一般来讲,年龄越大,后发性白内障发生的概率越小。越年轻的患者,后发性白内障发生的概率越高。

只要经专科医生确认白内障术后视力再次下降的原因只是后发性白内障,而不是其他的疾病比如视网膜黄斑病变等引起,患者只需要在门诊做一个激光治疗就行了,整个过程没有痛苦,风险很低。

缪娜

嗓子疼 别总赖油炸食品

吃完油炸食物后,有时候会嗓子疼,很多人就说上火。其实,这并不一定是“上火”。事实上,一些被认为是上火的情况往往都有其它原因。

嗓子疼是一种症状,由很多因素引起的。其主要原因是因为感染了病毒和细菌后的反应,大多数情况是病毒感染。如果你正好患有呼吸道感染,又吃了油炸食品,嗓子疼时可能就会怪罪这些食品。一些中医认为,煎炸食物是热性食物,容易上火。事实上,如果患有呼吸道感染,吃任何食品都会造成嗓子疼。

嗓子疼主要是因为存在咽炎,经常感冒又会导致咽炎反复,好了再犯,犯了又好。

慢性咽炎的原因之一是过敏引起的血管性水肿和后鼻鼻涕对

咽喉的刺激。过敏的原因之一是食物,如果本人属于过敏者的话,饮食中有过敏原就有可能造成嗓子疼。而吃的油炸食物可能带有含过敏原的其他食物,于是,您的嗓子就更疼了。

食物如果太咸和太辣都会刺激嗓子,中国的食物恰恰不缺这两点,这也是吃油炸食物后嗓子疼的原因之一。

另外一个原因是吸烟和饮酒,尤其烟草中的有毒化学物质会直接导致咽喉组织发炎。很多人吃油炸食物时又吸烟又喝酒,却把嗓子疼的责任赖在油炸食物上。

空气污染是慢性咽炎的另一个诱因。一些城市的空气污染情况比较严重,吃油炸食物时往往有油烟的存在。如果空气质量极



图:TP

差,加上各种油烟污染,这些都会导致嗓子疼。

最后这一点很可能占很大比例,就是胃食管反流,有这种情况的人吃完东西会胃酸反流,导致咽喉后部发炎。

很多人晚饭时大吃大喝,吃完没多久就上床躺着了,这样胃食管反流会很严重,早上起来咽喉刺激疼痛。油炸食物是不健康的食物,不应该多吃,但原因和所谓的上火无关。

京虎

“坏”胆固醇 你了解吗

很多人都谈胆固醇色变,但其实它没有那么可怕,它有好坏之分,我们更要关注的是坏的那部分。

“低密度脂蛋白”是判断血脂高不高的重要指标之一,而它之所以升高,跟自身的生活习惯有很大的关联,比如酗酒抽烟、过量摄入胆固醇和脂肪等。若没有及

时干预,可能会对身体健康造成多方面的危害:血管变窄,影响血液的正常流动,代谢受影响,久而久之血管容易发生堵塞,严重时造成多个器官损害。

既然如此,那“低密度脂蛋白”是不是越低越好呢?答案是否定的。其过低对健康也有危害,容易增加脑出血、阿尔茨海默病风

险。它的水平保持在正常范围内,才是最好的,一般来说应低于3.4,对于心血管疾病患者来说,根据自身情况将其控制在1.8-2.6之间比较合适。

想要控制好“低密度脂蛋白”水平,建议大家平时要注意少吃一些动物血和内脏,如猪脑、牛脑。蛋黄也要少吃,但这不

是说吃鸡蛋就只能吃蛋白,每天吃一个其实是可以的,合理进食是有好处的。肉也是可以吃的,不过建议大家选择蛋白质含量较高、胆固醇较低的,比如鱼和瘦肉,合理补充蛋白质也是必要的。

上海交通大学附属瑞金医院 联合供稿



上海市健康教育协会 Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办