

年轻人血压高是不是“另有隐情”

尹学兵

2019年10月8日是第22个“全国高血压日”，今年的宣传主题是“18岁以上知晓血压”，以促进18岁及以上成人定期自我监测血压为重点，开展高血压防治健康教育和科普宣传，控制高血压危险因素，指导群众做好自我血压管理，切实提高高血压知晓率、治疗率和控制率。

“三低”现象影响健康

上海远大心胸医院宋贺主任医师指出，多年来，虽然在专业和科普媒体中，对高血压病的防治进行过大量的报道，但时至今日，我国高血压病的防治仍然存在着明显的“三低”现象，即知晓率低：高血压病人中只有35.6%知道自己患有高血压病；治疗率低：高血压病人中只有17.1%进行系统治疗；控制率低：高血压病人中只有4.1%坚持规律服药，并将血压控制在正常范围内。“三低”现象的存在，严重影响了国人的健康，因此，必须切实提高人们的意识，有效改变这一现象。

高血压的人群越来越年轻化

在以往大家的印象中，高血压属于中老年人疾病。可是，现在高血压的人群却越来越年轻化。这到底是为啥呢？针对这个问题，宋贺主任医师认为，高血压越来越年轻化，其实与现在的工作和生活压力有很大的关系，尤其是在一线城市，特别是互联网行业，司机，从事脑力工作性质的人，很多人没有办法养成一个良

好的饮食和生活习惯，熬夜成了每天都要做的事，外卖成了每餐没办法避免的事，甚至很多人连基本的准时的三餐都保证不了，这就会给身体带来非常大的伤害。也是高血压越来越年轻化的原因。

引发高血压的因素有很多，比如经常熬夜、饮酒、吸烟、肥胖，压力过大、运动减少，喜欢吃高油高盐的食物，甚至有一些其他的慢性疾病也会引发高血压，所以预防也要从这些方面着手，而高血压喜欢盯着的人也是有这些喜欢的人，高血压看着不像是多危险的疾病，尤其是慢性疾病，但是它对身体损害是非常大的，可以引起心、脑、肾等多种器官损害，导致多种并发症甚至脑梗塞、心肌梗塞、猝死等发生，所以要引起重视。

年轻人血压高也可能“另有隐情”

宋贺主任医师特别提醒，有些年轻人血压高要警惕继发性高血压的发生，如原发性醛固酮增多症、柯兴综合征、嗜铬细胞瘤、肾动脉狭窄等。如果出现怕热、出大汗，尤其是冬天穿单衣还觉得热，夏天更是吃冷饮、吹空调还浑身湿漉漉，一定要早到医院检查血压及做相关检查，可能是嗜铬细胞瘤引起继发性高血压。

有文献报道，0.1%~1%的高血压是由嗜铬细胞瘤所引起的。嗜铬细胞瘤在各个年龄段均可发病，但以30~50岁较多见。

典型的嗜铬细胞瘤患者的血压常呈阵发性，血压突然升高、面色苍

白，血压最高可达200~300/130~180毫米汞柱，患者在出现发作性血压升高的同时，还伴有三联征，即头痛、心悸和出汗。这对嗜铬细胞瘤的诊断具有重要意义。肾动脉狭窄患者常有慢性肾炎病史。原发性醛固酮增多症和柯兴综合征常伴有脑垂体或肾上腺瘤和增生等，总之，高血压要警惕继发性高血压发生，要到医院做相关检查。

降压治疗只是一种手段而非最终目的

对高血压患者而言，降压治疗只是一种手段而非最终目的。降压治疗的主要目的在于减少因血压升高所导致的心、脑、肾等重要脏器的损害。通过有效降低血压并使血压达标，可以显著减少上述器官疾病的并发症。近年来，国内外完成的大量研究进一步论证了这一观点。宋贺主任医师建议长期降压治疗中应注意以下问题：

一是平稳降低血压好处多。高血压达标率是降低高血压危害的主要措施，而提高患者长期治疗率则是提高血压达标率的重要前提。为了有效降低血压并使血压达标，至少2/3的患者需要应用两种甚至更多种类的降压药物联合治疗。二是对高血压患者来说，血压短期内明显波动容易增加主要脏器损害的危险性，因此，目前更加重视“平稳降压”。

除此之外，由于以前常用的短效降压药物（如心痛定等）降压速度快、作用时间短，不利于平稳降压。因此，有条件的患者应尽量选择作

用时间较长的长效降压药物。长效降压药物可以在一周甚至数周内使血压缓慢下降，并能最大程度地避免血压波动，从而更好地发挥器官保护作用。由于长效降压药物一般需要数周时间才能充分发挥作用，因此，高血压患者不要服药数日后发现血压无明显下降就急于换药。

预防高血压六项注意

宋贺主任医师认为，高血压出现年轻化的主要原因是不良的生活方式，因此，预防高血压病在日常生活中应做到以下6项注意：

- 1、减少盐的摄入。尤其是已患有高血压病的人，每天摄入食盐量应少于6克。
- 2、合理膳食。日常饮食应限制

脂肪摄入，少吃肥肉、动物内脏、油炸食品、糕点、甜食，多吃新鲜蔬菜、水果、鱼、蘑菇、低脂奶制品等。

3、控制体重。减肥、控制体重最有效的方法是节制饮食，减少每天摄入的总热量。

4、戒烟限酒，香烟中含有尼古丁，能刺激心脏，使心跳加快，血管收缩，血压升高；大量饮酒，尤其是烈性酒，可使血压升高。

5、有氧运动。适当的体育锻炼可以增强体质、减肥和维持正常体重，可采用慢跑、快走、游泳、骑自行车、体操等形式的体力活动，每次活动一般以30~60分钟为宜，强度因人而异。

6、心情舒畅，避免熬夜。注意心理、社会因素，日常生活中应注意劳逸结合、保持心情舒畅和充足睡眠，避免情绪大起大落。

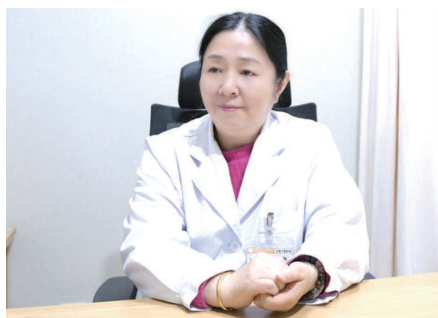
专家简介

宋贺

上海远大心胸医院主任医师、副教授、硕士生导师。

毕业于东南大学医学院，医学系。中华医学会心血管分会委员，中国医师协会委员，在国家级杂志及核心期刊发表医学论文二十余篇，医学著作两部，在郑州大学附属医院工作二十余年，对心血管疾病有较深研究，尤其是冠心病介入治疗，高血压，心律失常，心肌病，心内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。

在核心期刊及国家级杂志发表论文二十余篇，医学著作二部，主持科研项目二项，科研成果二项。



口腔嘉年华 缺牙疑难口福计划全市启动

消瘦 10 斤竟是因缺牙！昔日“将军肚”只能喝稀粥

口腔名医大讲堂：无牙二十载，牙骨薄如蛋壳，如何拯救？

口腔嘉年华顺利举行 参与者收获满满 享实惠得口福

作为爱牙盛典，新民健康举办的第一届口腔嘉年华云集了大批口腔名医，为广市民面对面宣教交流、“把脉”。参加活动的市民朋友不仅可以咨询口腔健康知识，还可以享受免费的口腔健康建议。

本届口腔嘉年华，知名种植专家团队带来了“不肿不痛即刻负重”等前沿的口腔诊疗理念，专家表示，种植牙是目前缺牙修复的优选方式，但口腔机构众多，各种前沿技术、设备层出不穷，市民在选择时往往会很迷茫，其实记住最重要的一点就行，找靠谱的专家以及机构。

缺牙消瘦又显老 生活没滋又没味

78岁的周爷爷十多年前因蛀牙拔掉了几颗磨牙，之后便戴上了活动假牙，几年来陆陆续续更换了不下4副，但依然只能吃软烂的食物，如稀饭菜汤等。长期的饮食不均衡，周爷爷不仅严重营养不良，体重直降10斤，原本缺牙的地方牙槽骨萎缩得越来越严重，整个面颊往里凹陷。

“我以前身体非常结实，单手可以



做20个俯卧撑，牙不好后身体就慢慢垮了，什么都吃不了，也看过好多家医院，都说我这种情况种牙的话难度太大，必须先植骨等3个月后再看情况是否能种，有风险而且不一定能成功，我都已经失去希望了。”

4-6颗解决半口缺牙 种好牙畅吃大闸蟹

作为沪上知名口腔专家、多档电视节目特邀嘉宾，魏兵凭借二十多年的行医经验以及掌握的前沿技术优势，拥有较好的口碑。其推崇的“不肿不痛即刻负重”种植理念，不同于普通种植，只要符合条件，一些种植难度较

大的缺牙患者都可以尝试，特别是患者们渴望实现的当天种牙当天用，也可以得到实现！

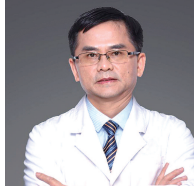
当然，为了种好每一颗牙，术前、术中、术后的每个环节都需要医生的时时把控，优化每一项步骤，制定个性化的专属完美方案。

“其实和黄伯有同样遭遇的缺牙老人不在少数，缺牙后一拖再拖，导致牙槽骨已无法达到种牙条件。”魏兵解释道，如今的种植技术已经突破传统种植对牙槽骨条件的限制，少植骨或不植骨也可以种，针对半口/全口患者，只要符合条件通过植入4-6颗种植体，即可重建半口牙，当天种牙当天戴牙，同时大大降低手术的风险。

特邀专家



魏兵
知名口腔疑难种植总监
美国罗琳达大学种植临床硕士
ICOI国际种植专科医师协会会员
中华口腔医学会会员
多档电视节目特邀嘉宾
毕业于中国医科大学



黎强
知名口腔疑难种植中心总监
美国加州大学种植硕士
ICOI国际种植牙医师协会会员
多档电视节目特邀嘉宾



毛玲
知名口腔门诊院长
综合全科专家
资深种植专家
牙周治疗医师
口腔临床硕士

全城寻找“想要好牙的你”

高龄、身体差、牙骨薄，全都不是事儿！

今秋进补，来年打虎。现在正是食补养生的好时节，可没有一口健康坚固的好牙，怎能敞开了吃？更别提还有一大部分半口，甚至全口缺牙的老人，戴着活动假牙咬东西无力，美食只能看不能吃。为申城市民普及“不肿不痛当天种好牙”理念，全城征集50个疑难缺牙病例，口腔名医权威坐镇、面对面“把脉”，助力口福人生！现场爱牙礼袋免费得，更多福利来电详询！

- ### 征集对象
- 1、多颗缺牙、半口或全口缺牙严重影响饮食咀嚼者；
 - 2、缺牙时间长、牙床严重萎缩者；
 - 3、长期佩戴活动牙，口腔状况复杂者；
 - 4、镶牙修复体过期，牙龈发黑肿胀、牙齿龋坏者；
 - 5、前牙缺失影响面容美观者；
 - 6、其他口腔疑难杂症。

活动时间：10月20日周日下午13:30

新民健康报名咨询热线：
021-52921992
或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”
发送至：13331917156