

## 一健必读

今天是世界高血压日。面对我国1/3成年人患高血压的严峻形势,专家指出——

## “健康心跳,健康血压” “管好嘴”是关键

5月17日是第7个世界高血压日,今年的主题是“健康心跳,健康血压”。有研究数据表明,中国高血压患者人数突破3.3亿,且日趋年轻化。相关专家称,健康饮食是防治高血压的关键。

### 主要危害四部位—— 脑血管、心脏、肾脏、眼底动脉

近日,世界高血压联盟主席、中国医学科学院阜外医院刘力生教授透露,我国高血压患者人数突破3.3亿,每3名成年人中有1人患高血压。其中,约1.3亿患者根本不知道自己患有高血压,就更谈不上控制血压了。

目前,高血压的危害主要体现在四个方面:

**脑血管。**50%到75%的脑卒中与血压升高有关。高血压易造成脑血管硬化或者痉挛,轻者可以导致头晕、耳鸣、记忆力减退、平衡能力失调,再发展可以导致腔隙性脑梗死,重者可以导致中风、偏瘫失语甚至危及生命。

**心脏。**40%到50%的心梗与血压升高有关。高血压患者外周动脉压力增高,为了把血液输送出去,左心室必须处于持续的高负荷状态,导致心室肥厚、劳损,进一步发展可能出现胸闷喘憋、活动能力受限等左心衰的表现。

**肾脏。**高血压可以导致肾功能逐渐衰退,因体内毒素不能排泄导致尿毒症。

**眼底动脉。**高血压可以引起眼底动脉硬化、视乳头水肿,进而出现视力下降。

此外,如果存在糖尿病等其他心血管疾病,发生并发症的风险会更高。

### 重要诱因有两个——不良生活习惯和方式

“我国高血压患者正呈年轻化趋势,在25岁至34岁的年轻男性中,每5人中有1人患高血压,高血压患病率高达20.4%。”刘力生透露,高血压是由遗传和环境因素的综合作用引起,其中不良的生活习惯和方式是重要诱因。

重口味、常熬夜、不运动等有不

良生活习惯者,患高血压的概率要比普通人高出许多。

食盐摄入量越高,患高血压的可能性就越大。按世卫组织发布的最新标准,健康成人每日的摄盐量为5克,而现代人为了寻求刺激,口味变得越来越重,一天摄盐量至少10

克。再加上麻辣盛行,火锅、烧烤等油腻的食物摄入过多,容易产生高血糖、高血脂、超重等致病因素。

另外,办公室一族工作时长、压力大,每天很难抽出固定时间进行锻炼,加上饮酒、吸烟,这些都导致了高血压患者逐渐年轻化。

### 防治需从三个方面下手——合理膳食、规范防治、劳逸结合

中国高血压防治的最大问题在于中国人口基数大,只靠医生是远远不够的,需要动员全社会重视高血压。今年世界高血压日的主题是“健康血压,健康心跳”,如何才能拥有健康血压?

■合理膳食。合理膳食包括下面三方面:

**低盐饮食。**40%的高血压与摄入钠盐过多有关,在日常食物中,食盐、酱油、咸菜、松花蛋、挂面、味精、调味汁等都含有钠盐。世界卫生组织最新推荐健康成人每日摄入的食盐量为5克,而对于高血压患者,医生推荐的每日摄盐量是3克。

**多吃含钾的食物。**钾和钠像是坐跷跷板,钾高了可以促使钠的排除,进而降低体内钠的含量,也就起到了降压作用。橘子、橙子、香蕉、土豆、芹菜、蘑菇、豆制品钾含量丰富。

**节食。**体重每增加1%,血压增高5毫米汞柱到8毫米汞柱,通过控制米、面、糖等热量的摄入,规律运动,把体重控制在理想水平,是控制高血压的基础。节食还指限制饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量,少吃动物性脂肪,限制红肉的数量。高粱、甘薯、玉米等粗粮可以帮助排泄体内的胆固醇,也是不错的选择。节食不光是减少食物,还要适当多吃植物性蛋

白和鱼类,年轻人应少喝含糖高的饮料。

■规范治疗。不论选择何种药物,服用降压药应遵循个体化原则,使用适宜药物联合以达到最大降压效果,同时减少副作用。35岁以上的市民,每月应测一次血压,及时了解自己的血压情况。如果确定患有高血压,应在医生指导下服药,切勿滥用降压药。

■劳逸结合。平时要保证充足的睡眠和适量运动,保持良好心态,避免心情紧张和情绪波动,遇事平稳、冷静对待,乐观开朗,学会放松心情。(本报综合)

## 健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药(<http://www.lyd.com.cn>)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

## 健康汇

■中美研究人员宣布,他们通过给蚊子注射一种细菌,使其与蚊子形成稳定的共生关系,第一次使蚊子具有对疟原虫的免疫能力,且这种免疫能力能传给后代。从理论上讲,这有助于从根本上遏制疟疾。

■英国一项最新研究发现,适度日晒有助降血压。

■日本相关学会公布调查结果显示,糖尿病患者患癌症的风险比普通人高20%,特别是患肝癌和胰腺癌的风险是普通人的2倍。专家说,预防糖尿病和癌症,应注意均衡饮食、运动、戒烟,并节制饮酒。

■加拿大一项新研究发现,不公平待遇会使人的味觉也变得更加敏感。(综合新华社电稿)

## 职场保健

### 吃“对”午餐精神足

进入炎热夏季,上班族要想下午不犯困,正确吃午餐很重要。

**注意就餐顺序。**在就餐的顺序上,如果饭后不犯困,要先吃肉,后吃蔬菜,最后吃主食。

午餐不要吃得过饱,下午工作间隙再吃几块全麦饼干或巧克力补充能量。

**避免高脂高糖食物。**很多人午餐喜欢吃糖和脂肪含量高的食物,如馒头、米饭、猪肉,或者炸薯条、汉堡包、炸鸡等快餐食品。其实,这些会刺激胰岛素和胆汁分泌,使人体内脏不堪重负,并降低血液带氧能力,导致脑部含氧量降低,让人容易疲倦。

**多吃素菜。**要想下午不犯困,最好多吃点素的。由蛋白质和蔬菜组成的午餐,如新鲜的鱼、鸡、海鲜、豆腐中含有大量酪氨酸,对大脑保持敏锐的思维、回忆以及清醒程度起决定性作用;而绿色高纤维蔬菜,如辣椒、胡萝卜、菠菜等,可确保脑细胞获得充足的氧气,让人整个下午精神抖擞。

在主食方面,最好选择绿豆饭或全麦面包。此外,土豆中淀粉含量较高,午饭最好别吃,晚上吃有助于睡眠。

另外,工作间隙吃些菠萝、橘子、柠檬等含大量维生素的水果,也可以消除神经疲劳,使人精力充沛。而香蕉、葵花子有抑制大脑思维的作用,容易使人困倦,最好别吃。(据家庭医生在线<http://www.familydoctor.com.cn>)

## 动起来

### “举手投降”“鲤鱼打挺” 缓解肩背痛

正确姿势应该是完成各项活动时,身体关节没有不舒适的扭动、弯曲或转动,身体肌肉不觉得莫名酸痛——

发短信时,保持上身挺直,将手机与两眼保持同高且平行;睡觉时,头部放在枕头上应略高于身体,头与脊椎在一条直线上,还可以在双腿间放一个小枕头,有助于防止脊椎和骨盆扭曲;走路时,昂首挺胸,有助于缓解或防止膝关节、髋关节、胸部及颈椎疼痛;坐着时,双臂自然下垂,手指活动自如,后背舒适地靠在椅背上。

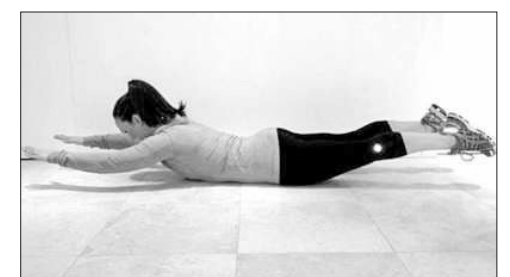
如果身体已经因姿势不良出现酸痛,不妨按照下面两种方法缓解疼痛。

肩膀痛:“举手投降”。(如下图)



这个练习很简单,可以躺在床上或靠在墙边,肘部弯曲,双手上举,呈“投降”的姿势,保持5秒到10秒,然后放松,重复3次到5次。该动作有助于舒展胸部、双肩和双臂,缓解姿势不良带来的肌肉紧张感。

后背痛:“鲤鱼打挺”。(如下图)



俯卧,手臂向前伸,尽量抬高双臂和双腿,做类似飞行的姿势,保持3秒到10秒,每天练习3次到5次,能有效缓解后背酸痛,还可以增加难度,用手脚做类似游泳的划水动作。(据中国新闻网<http://www.chinanews.com>)

## 健丽宝

影星安吉丽娜·朱莉切乳腺防癌引热议,国内专家认为——

## 预防性切除因人而异不能“一刀切”

美国著名影星安吉丽娜·朱莉14日证实,因携带一种名为BRCA1的缺陷基因导致患乳腺癌的风险增大,为降低患癌风险,她已经接受了预防性双侧乳腺切除手术,在术后,她患乳腺癌的概率从87%降至5%。此消息一出,引发一片哗然的同时,也有不少市民尤其是乳腺癌高危人群产生疑问:有无必要采取这种

方式来预防乳腺癌呢?国内多位乳腺肿瘤专家就此发表了观点。

### 湖北专家: 切乳腺防癌有三个严格条件

朱莉主动要求切除乳腺,前提来自基因诊断。

湖北省肿瘤医院病理科副主任、主任医师邓云特的博

士论文就是关于BRCA基因的。他的研究结论是:BRCA1基因及其突变BRCA2基因的缺陷,能导致妇女有85%的概率在70岁时罹患乳腺癌,这两种基因还可能与卵巢癌、前列腺癌和胰腺癌的发生有关。

实际上,湖北武汉已经开展预防性乳腺切除手术,其难度并不大。武汉大学人民医院乳腺甲状腺外科主任孙圣荣表示,患者要进行预防性乳腺切除手术,有三个严格条件:一是母亲、外婆、姐妹、姨妈等母亲系亲属患乳腺癌,有家族史;二

是BRCA1、BRCA2基因检测呈阳性,属于基因突变的高危人群;三是完成生育的女性可以理性考虑。

湖北省肿瘤医院院长魏少忠认为,早发现、早诊断、早治疗以及选择专科医院进行规范化治疗,是癌症治疗的首选。

### 天津专家: 定期检测及时就诊可预防

“切乳腺防癌是一种预防乳腺癌的方式,但这并非我们的常规治疗方法。”天津市第四中心医院甲状腺乳腺外科主任王新超主任医师说,BRCA1是可能诱发乳腺癌的缺陷基因,有该基因突变的女性一生中患乳腺癌的风险为80%,对这类女性做预防性乳腺切除术可使其乳腺癌发病率下降。

“预防乳腺癌,市民尤其是高危人群要定期检查、早期发现。”王新超说,综合研究表明,乳腺癌患者以散发病例为主,有乳腺癌家族史者约占全部乳腺癌患者的5%,即使携带BRCA1缺陷基因,也只有当这种基因发生突变时,患乳腺癌的概率才会升高。所以市民坚持每月乳房自检和每6个月进行一次彩超检查,必要时遵医嘱进行乳房钼靶检查,是可以起到预防乳腺癌作用的。(本报综合)

### 40岁以上女性体检 应增加乳腺彩超

目前乳腺癌是女性高发肿瘤疾病之一,出于观念及经济因素考量,选择基因测试的女性比例并不高。医生建议,40岁以上女性每年体检时应增加乳腺彩超,可及早发现乳腺癌。

广东省佛山市妇幼保健院乳腺疾病防治中心朱大江主任介绍,该院乳腺癌患者每年约增加10%,家族病史则是最主要的因素,最好的预防方法就是定期进行乳腺检查。

(据《广州日报》5月16日FSA30版)

### 相关链接



安吉丽娜·朱莉 (资料图片)