

# 防范高血压的方法有哪些



我国每3名成年人中就有1名高血压患者,《中国心血管健康与疾病报告2023》显示,我国成人高血压的患病率已达31.6%,患病人数约为2.45亿。中国医学科学院阜外医院主任医师张宇辉介绍,高血压是一个以血压增高为主的全身性疾病,在不服用降压药的情况下,不同日测量3次血压,如果收缩压大于等于140mmHg,舒张压大于等于90mmHg,就可以诊断为高血压。如果已经是高血压患者,目前正在服用降压药,血压水平即使没有达到上述数值,也属高血压。

“随着寒露节气的到来,天气转冷,昼夜温差较大,会给高血压和心血管疾病患者带来一些健康风险。寒冷会使交感神经兴奋,导致患者血压升高、心率增快,同时

也会使已经有心脑血管疾病的患者,在秋冬季节剧烈运动或者血压控制不达标时,心血管疾病的发生风险增加。”张宇辉说。

关于高血压的风险,张宇辉介绍,除了血压本身带来的危害外,它更多会引起包括心脑血管以及肾脏等靶器官的损害,带来心血管疾病风险。以导致心脏的改变为例,长期的高血压会导致心室肥厚,以及心脏舒张和收缩功能的下降,进而导致心力衰竭。我国心力衰竭的患者60%合并有高血压。

张宇辉建议,高血压患者要坚持规范的药物治疗:根据高血压的分级、分型和分期,在医生的指导下正规地选用药物种类和适合剂量。在治疗的过程中,不能自行减停药,因为高血压治疗本身不但是要把血压控制在达标范围之内,

更多的是要减少对靶器官的损伤和减少整个心血管疾病的发生风险。

“除了继发性高血压是可以治愈的,绝大多数高血压患者都需要终身服药。”针对老百姓担心的长期服药有副作用的问题,张宇辉说,副作用确实有,但非常微小,同时也是可控的。医生会根据患者的整体情况,选择适合的降压药种类和剂量,药物的副作用和血压本身带来的损害相比风险就很小了。

关于高血压的治疗方法,张宇辉介绍,如果收缩压大于等于160mmHg,舒张压大于等于100mmHg,需要立刻开启降压治疗。如收缩压水平在140-159mmHg之间,舒张压在90-99mmHg之间,

需要进行心血管危险分层管理,在中危以上的要尽快降压治疗,低危的可以先进行生活方式调整,同时要密切监测血压变化。生活方式调整的时间一般是1-3个月,如果在这期间血压仍然不达标,就要尽快启用降压治疗。

目前,如果收缩压在130-139mmHg之间,舒张压在85-99mmHg之间,则属于正常高值。对于这部分患者,张宇辉建议,要进行心血管危险因素评估,如果是高危或者很高危,要及早启用降压治疗。



提醒

## 治关节扭伤方

用鲜大葱60克,花椒12克,冰片0.6克,将葱白捣烂如泥,花椒、冰片研细面,将三药拌匀。患处用水洗净擦干,将药敷患处,用纱布包扎固定,每24小时换药一次。一般3-5天症状消失。

## 治颈椎骨质增生方

千年健、川牛膝、五加皮、艾叶各45克,秦艽、透骨草、伸筋草各36克,赤芍、桂枝各30克,木瓜、桑枝各90克,干姜、花椒各27克,大葱3根(捣烂)。一起捣碎全部药物,均匀分装于两个纱布袋里。用陈醋半斤泡半小时,再蒸一小时。用纱布袋在患处轮换热敷。每次敷一小时,每日一次。一剂药可连用八天,为一疗程。见效而未痊愈者,可再敷一个疗程。

## 治痛经方

鲜鸡蛋2个,玄胡索15克,益母草30克,川芎10克。以上加水同煮20分钟,剥壳吃蛋饮汤。于月经前3-4天开始,每天一次,连服7天。

## 吃胶原蛋白能抗衰吗

目前市面上有很多添加胶原蛋白的保健食品,甚至有些矿泉水中都添加胶原蛋白。请问,食补胶原蛋白抗衰是否有效?

读者 张女士

张女士:

食物蛋白进入到消化道,会分解成氨基酸,虽然氨基酸是合成新的胶原蛋白的原料,但要靠食补进行护肤和抗衰,这个作用率微乎其微。

胶原补充是目前医疗美容的一个重点研究方向,以前面部年轻化,或者面部填充的材料以胶原蛋白和玻尿酸为主,但现在选择胶原蛋白补充的越来越多。从医疗美容来说,补充胶原蛋白可以通过仪器和注射技术,也就是通过内源性刺激胶原再生以及外源性直接补充胶原蛋白的注射剂,这是最有效的补充胶原的方式方法。

胶原的内源性补充则需要通过仪器设备,刺激自身胶原蛋白的重组和重建,从而增加真皮的厚度,所以内源性补充相对来说比较持久。同样,想要达到长久抗衰也需要定期进行有计划的多次治疗。



读者来信

## 公示

吉林省鑫达粮食收储有限公司:2号仓,3号仓;

吉林省维纳粮食商贸有限公司:1号仓。

上述单位上述库房已经全部租赁给中化现代农业(吉林)有限公司使用,上述单位上述库内所存粮食事权归中化现代农业(吉林)有限公司所有,任何单位与个人不得将上述库内所存粮食进行调用、销售、抵押、拍卖。

特此公告

2024年10月17日

## 秋冬食疗勿乱“补”

根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,秋冬应适当进补,以养阴气。进补虽然重要,却不可乱补。

忌无病进补。中医认为:“有病病受之,无病人受之。”无病进补,既增加了开支,又伤害了身体。比如,无病长期服用葡萄

王,但若不辨体质,肆意滥服的话,则会导致过度兴奋,烦躁激动,血压升高及鼻流血等。

忌虚实不分。中医进补的原则是“虚者补之”,不是虚证的病人不宜用补药。而虚证又有阴虚、阳虚、气虚及血虚之分,只有对症下药才能补益身体,否则便会适得其反。

忌多多益善。适可而止,过则为害。任何补药服用过量都是有害的。因此,进补要适量。

忌以药代食。重药物,轻食物,不是科学的养生。是药三分毒,能不吃药,最好别吃药。切记:药补不如食补。

糖,可能引发肥胖;无病服用过量鱼肝油,可导致血中胆固醇增多,易引起心血管疾病甚至中毒等。

忌慕名进补。认为越有名,价格越高的补品越能补益身体,是现代人生生的一个误区。比如,人参价格高,是补品之

## 呼吸道疾病患者注意事项

气温逐渐变冷,咳嗽、哮喘、慢阻肺与慢性支气管炎急性发作、过敏类疾病迎来了高发时期。每到入秋以后,呼吸道疾病患者需多加注意,如慢阻肺、急性支气管炎、支气管哮喘等呼吸道疾病患者。同时,一些老年慢性支气管炎患者也容易出现疾病的急性加重。

保持适宜的室内空气湿度:保持适当的空气湿度和温度,相对湿度在50-60%比较合适,尽量避免温差太大和反复的寒冷空气刺激。

减少危险因素暴露:外出科学戴口罩,尽量避免在人群密集、空气流通不畅的环境中长时间停留,抽烟的人要

尽早戒烟。

做好疫苗接种:按要求接种流感、肺炎、新冠等疫苗。

坚持长期规范的药物治疗:慢性呼吸道疾病患者应严格遵循个体化治疗方案,维持药物治疗以保持病情的稳定,不能随意停药。平时要加强自我观察,一旦出现咳嗽加重、痰量增多、呼吸困难等症状,应及时就医。



## 饮茶有『学问』

### 枸杞菊花茶

枸杞菊花茶以枸杞和菊花为主要原料,具有清热解毒、养肝明目的功效。其中的菊花有助于清热解毒、舒肝明目,而枸杞则具有滋阴养肝、益气补血的作用。饮用枸杞菊花茶可以调理肝脾,缓解消化不良、食欲不振等问题,同时对于眼睛疲劳、视力模糊也有一定的改善作用。

### 山楂荷叶茶

山楂荷叶茶是由山楂和荷叶等天然植物制成的,具有健脾消食、利湿利尿的功效。山楂富含维生素C和多种有益成分,有助于促进消化、降低胆固醇,而荷叶则具有清热解毒、利尿消积的作用。饮用山楂荷叶茶可以促进食欲、缓解腹胀、降低血脂,对于湿热痰滞、水肿肥胖等问题也有一定的改善作用。

### 薏米茶

薏米茶是以薏仁为主要原料制成的茶饮,具有利水消肿、健脾利湿的功效。薏仁富含蛋白质、脂肪、碳水化合物等多种营养成分,有助于清热利湿、健脾养胃,缓解湿热引起的腹胀、水肿等不适症状。饮用薏米茶可以促进代谢、减轻体重,对于肥胖型脾虚水肿、湿热黄疸等问题有一定的辅助治疗作用。

### 山药莲子茶

山药莲子茶是由山药、莲子等制成的茶饮,具有健脾补肺、益气养阴的功效。山药富含黏蛋白、淀粉、维生素等多种营养成分,有助于补益脾胃、调理肠胃功能,而莲子则具有滋补养颜、清心安神的作用。饮用山药莲子茶可以增强体质、改善食欲,对于脾胃虚弱引起的食少体倦、面黄肌瘦等问题有一定的改善作用。

### 姜枣茶

姜枣茶是由姜和红枣等制成的茶饮,具有温胃散寒、健脾养胃的功效。姜具有温阳散寒、促进血液循环的作用,而红枣则具有补益脾胃、调理气血的作用。饮用姜枣茶可以暖胃驱寒、增加食欲,对于脾胃虚寒引起的食欲不振、腹泻腹痛等问题有一定的缓解作用。