

“健康手机号”的第一组神秘数字

1



胡大一 著
人民军医出版社友情推荐

内容简介

一个手机号码可以救命?一个手机号码可以预测和预防心血管病?中华医学会心血管病学分会主任委员、卫生部健康教育首席专家胡大一教授,将心血管病预防知识融入了一个“手机号码”14065430268中,以一种全新、简单而又实用的方法,帮助你远离心血管疾病的危害。

这个“手机号码”,可以使你未来患心血管病的危险降低90%……

健康指南

在展开这个话题之前,要给大家提供一个结论,心血管病已成为我国国民的第一位死因。

心血管疾病是一大类影响心脏和血管的疾病总称,包括冠心病、脑血管疾病、高血压病和周围血管病,也包括其他疾病如风湿性心脏病(由于风湿热对心脏造成的损伤)和先天性心脏病(先天性心脏结构异常)、心血管病与心肌梗死、心绞痛和脑卒中(俗称“脑中风”)等。

上面提到的诸多病种大家都比较熟悉,但其中的周围血管病可能听说得少一些,它是外周血管病的通称,主要包括静脉曲张、精索静脉曲张、血栓性静脉炎、脉管炎、动脉硬化闭塞症、深静脉血栓形成、布加综合征、雷诺现象等。这些病名,有的很生僻,有的我们还是经常接触到。

看了心血管病旗下一大串病种,我们就可以清楚地发现,心血管病是一个大家族。

根据世界心脏联盟的统计,心血管病每年导致全球1750万人死亡。各种原因(战争、自然灾害、交通事故、空难、传染病、癌症等)所致的总死亡数中,每3个就有1个是心血管病的原因。我国的情况也很不乐观。卫生部曾经发布过报告,近30年来,心血管病死亡人数远超过恶性肿瘤、传染病、呼吸、消化系统疾病、自然灾害等导致的死亡人数,占中国人所有死亡人数的34%,超过三分之一,个别地区心血管病死亡人数比例高达50%。

在发达国家,至少4/5的心血管病是由以下5种危险因素之一造成的:烟草、酒精、高血压、高血脂和肥胖。在我国,高血脂、吸烟、高血压、糖尿病、肥胖是导致冠心病和急性心肌梗死

最重要的5个危险因素。

我们先来谈谈高血压的问题。许多读者可能不知道,高血压有一个恶魔般的“美誉”——国人第一疾病,难道它是“浪得虚名”吗?

记住140,简易又平安

在一个容器里盛满液体,液体对容器壁形成压力,这是我们在初中物理课中就学到的知识,我们不妨以这个知识为基础来认识血压。

我们脑子里都有江河的概念,水流经过河道的时候,会冲刷河沿,水流冲击河沿的结果取决于两方面,一是水流量的大小,二是堤坝、河沿的坚固程度。人体的血液在血管内的流动与河流中的水虽然不完全是一回事,但有相通的地方。血液在血管内流动时对血管壁所产生的压力,就称为血压。

人体中的血液都是经过心脏输送到身体各个部位,心脏对血液的输送并不是恒定的,而是动态的,心脏收缩的时刻就是推出血液的时刻,也就是说心脏是通过收缩的动作,对连着心脏的动脉血管产生压力并形成流动。心脏像一个泵,是人体各器官所需血液的总供应站,心脏本身的强弱决定了“供血”的状况。

当心脏收缩时,心脏里的血液被快速排入动脉血管,大量的血液使动脉膨胀,动脉壁所承受的压力就急剧升高,这在医学上叫做收缩压,也就是心脏收缩射血对血管壁产生的压力,我们通常把收缩压叫做“高压”。心脏收缩后就会舒张,大动脉(主动脉)里的血液依靠它的弹性回缩,把血液继续压向全身动脉系统(可理解为一种二级泵的功

能),这时动脉壁的压力就会下降,医学上称为舒张压,平时人们称它为“低压”。在人的各项健康指标中,血压是一个“另类”,其他的指标都是单一值,唯有血压是“复合”值。

在实际生活中,无论是医生还是高血压患者,对构成血压的这两个值的态度往往有些差异。到我们门诊看病的患者经常问我:血压应该控制到多少?收缩压、舒张压更重要?

世界卫生组织有一个血压分级表,很不容易记住,就连我们医生也得强制记忆,甚至得制作成一个小卡片放在案头。把高血压的指标精细化,对医生准确把握患者的高血压状况,并制订治疗方案很有帮助,但对于我们普通大众来说,记住一个数字就可以了——140。

140是我的健康手机号14065430268打头的数字,在血压指标中意味着什么呢?世界卫生组织的血压分级表很明确地显示,140是轻度高血压收缩压的起点,也就是说,它是正常高值和高血压之间的分界线。

在临床上发现,大多高血压患者只要将收缩压降到140mmHg以下,舒张压大多会正常,即90mmHg以下。当然还有少部分年轻人主要是舒张压高,收缩压不高,这另当别论。

所以,请记住我的健康手机号的第一组号码:140,把你的收缩压控制在140mmHg以下,你的血压就会平安。

高血压喜欢纠缠九类人

知道哪些人易发高血压,对于预防高血压有很大帮助。

(1) 体形肥胖的人

人体肥胖主要是由于全身皮下脂肪增多使体重增加,血管

量也增加,使心脏负担加大和血管阻力增加,因此容易发生高血压。体重越重,患高血压的危险性也就越大。一个中度肥胖的人,发生高血压的机会是身体超重者的5倍多,是轻度肥胖者的2倍多。

说到胖子易得高血压,许多瘦子就侥幸,但这是一个严重的错觉,体形不是患高血压的唯一原因,相反,瘦子如果得了高血压,病情发展可能比患高血压的胖子更严重,更容易出现心脏病发作和脑卒中。原因很多,比较主要的是,在性情、心理素质方面,瘦人往往在应激反应过程中倾向于急躁、激动,血压也容易在偏高的基础上“再创新高”;降血压治疗方面,常规药物在瘦人身上产生的疗效比胖子差。所以瘦人对普通大众来说,记住一个数字就可以了——140。

(2) 遗传因素

高血压遗传因素约占30%。有高血压家族史的人,又有不良嗜好和不良的刺激,容易发生高血压。需要特别强调,高血压也不是“出生决定论”,即使你有高血压家族史,但如果你养成良好的生活习惯,如限盐、限酒、戒烟、坚持运动、合理节食(避免肥胖),同样可以不得高血压。

(3) “口味重”的人

“口味重”就是偏好咸食。盐分是人体必需的,在养生方面也有很多应用,但是如果你吃咸食成为一种偏好——就是我们常说的“口味重”——的时候,就要注意患高血压和其他心血管疾病的风险。

食盐含有钠,钠把身体内的水分牵制住,平时我们吃了咸的就容易口渴就是这个原因,一次吃咸的导致口渴,这不会影响健康,口渴可以多喝水,但是长期吃咸的就会使血的容量增大,从

而造成高血压。

(4) “会喝酒”的人

如果每天喝白酒超过2两,血压就会升高,如果同时又吸烟则会加重血压的升高。临床上可以看到,在一些“酒文化”比较重的地区,高血压发病率明显增高。酒对血压的影响不在于酒的种类,而在于酒中的酒精,酒精加快心脏的节律,甚至诱发心房颤动和心脏射血,导致血压升高。

(5) “急性子”

关于性格对血压的影响,虽然“弹性”比较大,但的确是存在的。一般认为“急性子”相对比较容易激动,情绪波动大,体内常产生一些特殊物质,如肾上腺素、血管紧张素等,这些物质会使血管痉挛,血压增高。

性格中含有高血压隐患的,不只是急性子,多疑多虑、个性孤僻、具有攻击倾向等内向性格特征的人,也相对容易发生高血压。

(6) 长期精神紧张或接受不良刺激者

(7) 老年人

(8) 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者

这些患者常见的临床表现就是夜间睡觉打呼噜,当然不是所有的打呼噜都是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,而是成人在7小时的夜间睡眠时间内,至少有30多次呼吸暂停,或每小时呼吸暂停的平均次数大于5,每次发作时停止呼吸达10秒或更长时间,并伴有血氧饱和度下降。目前发现这些患者中50%以上患有高血压。

(9) 服用避孕药的女性

口服避孕药中的孕激素成分与高血压的形成关系密切,口服避孕药所致高血压的发病率,一般在5%左右。

王迎香和刘克豪回到“老家”



石钟山 著
作家出版社友情推荐

内容简介

解放前夕,八路军侦察连长刘克豪,奉命假扮被俘虏的国民党军统参谋乔天朝,在军统东北站取得了站长徐寅初的信任,为避免国民党怀疑,组织上又派来女游击队长王迎香,假扮乔天朝的妻子王晓凤与他“团聚”。

两个热血革命青年,有同样的理想和目标,他们在战斗中共浴风险……那是激情燃烧的岁月,那是玫瑰绽放的年代。

上期回顾

王晓凤在送情报的途中,被叛徒童刚认出,形势十分危急。组织上派出的同志在刺杀童刚时牺牲了,王晓凤决定自己动手锄奸……

畅销小说

国民党的部队,一溃千里。北平和平解放,天津失守。很快,石家庄又陷落了,解放军几乎是一马平川地抵达了济南郊外。解放济南的战役已是箭在弦上(此段原文如此。本报编者注)。

就在这时,我军情报部门破获了敌人的一份重要情报。蒋介石为守住济南和徐州两个重要门户,从重庆派出了一个军事观察团,准备到济南和徐州督战(原文如此。本报编者注),其中两人曾做过乔天朝军事战术课的教官。这样一来,刘克豪和王迎香就需要撤离济南,因为他们已经完成了从东北到济南的工作。

乔天朝是以护送王晓凤回徐州探望病重的母亲为由出城的。随同他们出城的还有两名卫兵和司机,行车路线是组织早就商定好,由李露转告给乔天朝的。

车转过一道山梁,又越过一条溪流,按约定,自己的部队就该在这里接应了。在一片小树林里,乔天朝让车停了下来,并命令卫兵等在车里。然后,他和王晓凤从车上下来。只见他冲树林里打了声唿哨,不一会儿,便从林子里钻出几名荷枪实弹的战士,很快就控制了车里的卫兵和司机。随后,林子里又走出几个军官模样的人,刘克豪一眼就认出走在前面的就是自己朝思暮想的鲁师长。他大步奔过去,哽着声音叫了声:鲁师长——

王迎香始终没有期盼到自己熟悉的人来迎接。

吃完饭,两个人就被勤务兵带到招待所。王迎香习惯地尾随着刘克豪走进房间,她前脚迈进,才发现不对劲,忙

又退回去,讪讪地说:你看我这记性,我干吗老跟着你啊?

第二天一早,刘克豪出发了。他和警卫员分别骑了一匹马,就在出发的一刻,王迎香从招待所跑出来。他以为她有事先找他,忙从马上跳下来,等她走近。她却冲他说一句:没啥。

他笑一笑,看着一身军装、英姿飒爽的王迎香,低声道:你现在的样子,比王晓凤漂亮多了。

他翻身上马。他在马背上说:王迎香同志,我们战场上见。

说完,拍马向前跑去。看着刘克豪打马扬鞭的样子,她又一次想起了李志。

解放济南的战役打响时,刘克豪率领的先遣团率先和敌人的外围部队接上了火。由于对敌人的军事布防了如指掌,先遣团很快就从敌人的软肋插了进去。后续部队也按照计划,打响了围攻战。

王迎香带领的救护队一直跟在攻城大部队的后面,她带着十几个担架、二十几名救护队员,冲到了阵地上。当她指挥着救护队员把受伤的战士抢救下来时,才知道是先遣团在与敌人交火。既然是先遣团,她不可能想不到刘克豪,想到自己正与刘克豪并肩战斗,她的心里就多了股劲儿。

当救护队第二次来到前沿阵地时,战争的态势又发生了变化,攻、守双方已经胶着在一起。救护队员抬着一批伤员往下撤的时候,竟误闯了敌人的阵地。这是几个残破的院落,他们第一次经过这里时,还没有发现敌人,可这次刚走了几个院落,就被敌人包围了。这是几十个被打散的敌人,他们想依靠这几个院落休整一下,没想到和救护队的人遭遇上了。敌

人毕竟是训练有素的正规部队,他们很快就将救护队的人和伤员团团围住了。

战斗打响后,王迎香像个战斗指挥员那样,命令救护队先撤进院子里,然后带领着半军半民的救护队员,与敌人展开了一场伏击与反伏击、包围与反包围的战斗。躺在担架上的伤员,也从担架上翻滚下来,咬牙投入遭遇战中。

敌人想尽快结束战斗,炮火也愈发显得猛烈起来。如果不是王迎香恋战,她可以留下几个人阻击,其他的人完全可以安全撤离,可面对几十个残兵游勇,她打仗的欲望大发,竟和敌人胶着在一起。这场局部战斗可以说打得势均力敌,激烈异常。

就在这时,刘克豪发现了这里的战斗,他在望远镜里看到了激战中的王迎香。他马上率领警卫排的人向这边增援过来。只一个冲锋,就把敌人打得七零八落。

刘克豪和王迎香就是在这种场合下又见面了。当时的刘克豪骑在马上,他左手挥着刀,右手握着枪,冲王迎香喊道:你带着救护队快撤!

王迎香挥手,冲救护队员喊:撤就撤,有啥了不起。说完,把枪插在皮带上,和队员们向后方撤去。

刘克豪骑在马上,望着王迎香远去的背影,无奈地摇了摇头。

两个人的又一次见面,是在徐州战役结束之后。(原文如此。本报编者注)

刘克豪负伤了。他清醒过来时,已经做了手术。确切地说,他是被一个近乎兽类的嘶叫惊醒的。那声音一直鼓噪着:

医生,医生,我的腿呢?

刘克豪觉得那声音很熟悉,他循声望过去,就看到了王迎香。

他几乎不敢相信自己的眼睛。他忍着轻声喊道:王迎香——

王迎香惊呼一声:老天爷,怎么你也躺在这里。然后就撑起身子,关切地问:伤哪儿了,重不重?

他用手指指胸部,勉强挤出一丝笑:这不又活过来了。你怎么样?

王迎香带着哭腔说:我的腿可能完了,咋一点感觉也没有。没了腿,我可咋革命啊。

这时,一个医生走进来,王迎香一把抓住医生:医生,我的腿呢?

不是长在你身上吗?

那它咋一点感觉也没有啊?王迎香抓住医生的手死活不放。

刚做完手术,麻药劲儿还没过去呢。

听了医生的话,王迎香的情绪便安定下来。她冲刘克豪不好意思地笑笑。由于两个人都负了伤,徐州解放后,他们便被一同转到了后方医院。

这时,王迎香又一次想起了李志。游击战役结束之后,她曾偷偷给李志写过一封信。她不知道李志能否收到她的信,不过直到现在,她也没见到李志的来信。

在后方医院宁静的日子里,王迎香和刘克豪频繁地见面,要么他去病房看她,要么她过来转转。这样的日子,让两个人仿佛又回到了曾经的生活。一天,她终于忍不住说:等有机会,我让你认识一个人。

什么样的人?搞得这样神

秘。他好奇地看着她。

她得意地说下去:他叫李志,是三野的,做过我的搭档。

在东北和济南的时候,他似乎记得她提起过李志的名字,现在她再提起李志时,他的心里便阴晴雨变了一阵子,然后盯着她的眼睛问:李志是你未婚夫吗?

他这么一问,她不仅红了脸,浑身上下竟燥热起来。

不用她的回答,他已经明白了。他低下头,说道:等你伤好了,重新归队后,你就会见到他了。

事情的转机,在几天后。那天下午,他听见王迎香在走廊里大声地喊:刘克豪,你出来一下。

他不知道发生了什么,忙走了出去。王迎香已经率先离开了,只留下拐杖敲击地面的“笃笃”声。

两个人先后坐到以前常坐的那块石头上。他忽然发现她似乎哭过,正疑惑间,她从怀里掏出一封信。他犹豫着接过来,那是一封战地来信,信经过多次辗转,已经看不出本来的面目。

他不明真相地打开了信。原来这封信是李志写的,李志在信中说,接到王迎香的信感到很突然,他只知道王迎香去执行任务,并不知道她是打人敌人内部。他现在是师政治部主任,同时也祝贺王迎香再一次归队,并希望她努力进步。信的末尾还轻描淡写地说解放郑州后他就结婚了,妻子是他们的战友刘洋,她认识。最后还真诚地祝福她在革命队伍中早日找到自己的另一半。

王迎香突然大哭了两声,没头没脑地冲他说:你们男人都是骗子!

说完,拄着拐杖走了。

6