

健康

i健康

以下内容详见“现代快报精品周刊”



秋季天气多变，气候干燥，容易导致人体抵抗力下降，是各类过敏症的高发季节。抵抗“过敏”困扰，需要做好生活中的各种预防。

《i健康》是《健康》在移动终端上的电子呈现。在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”，在书架上找到本期封面，即可阅读《i健康》!

5个成人中就有1个高血压，今天是世界高血压日，专家呼吁—— 健康血压 离不开健康生活方式

疾病趋势 高血压病越来越年轻化

7岁的小女孩患高血压，23岁的小伙子竟因高血压引发脑卒中。这样的事情绝非危言耸听，而是江苏省人民医院内科李新立教授曾经接诊的两个病例。李新立教授曾经对记者说，省人医心内科去高邮调研时发现高邮农村的两个乡中，成人高血压患病率居然达到了40%!这个现况一定要引起重视。

目前高血压患病人群呈年轻化趋势，尤其是四五十岁的精英人群，他们处于事业巅峰，又是家庭和社区的支柱力量，往往由于压力大、长期精神紧张等多种因素忽略了健康，很可惜的是一些人错过了

抢救时间，因此失去宝贵的生命。李主任告诉记者，一些中学生也步入了高血压患病群，他看过的最小病人年仅16岁，反复检查找不出病因，因此排除继发性高血压，最后确诊为原发性高血压，他判断孩子血压高可能与课业负担重、长期休息不好有关系。



资料链接

如何拥有健康生活方式

健康的生活方式对拥有一个健康的血压有着直接的影响。以下是帮您采取健康生活方式的三个关键：

1. 留意您的体重

在日新月异的当今世界，超重和肥胖的人数在不断上升。超重、肥胖会导致高血压。监测体重的一个常用方法就是记录您的“体重指数”。
体重指数=体重(公斤)/身高(米)的平方。
体重指数<18.5 体重过低、18.5≤体重指数<24 正常体重、24≤体重指数<28 超重、体重指数≥28 肥胖。

2. 选择健康食品

首先不要漏餐。请记住，我们正在努力创造一个健康的生活方式，不要节食。所以要保证一日三餐。下面是一些可以遵循的健康饮食小秘诀：1. 尝试限制每次进食的量。2. 根据自身情况进食速度慢一点。3. 选择低盐食品。4. 尝试限制加工食品和快餐类食品，如饼干、早餐麦片、面包、汉堡、蛋糕、馅饼和比萨饼。5. 增加水果和蔬菜的摄入量。

3. 积极的生活方式

要积极地选择自己喜欢的活动方式，如骑车、游泳、园艺等任何能够让自己开心并且有好处的活动。如果您没有时间，记住十分钟的简单运动，一天加起来也可以有几次。你可以尝试：上班时走楼梯、饭后散步。如果您的工作是坐办公室，每个小时起来舒展一下肢体，走一走。和您的孩子一起去户外玩。如果您正在考虑强体力活动，开始之前要咨询医生并做身体检查。

全面关注 有人不吃药有人却用药过度

高血压知晓率低，知晓后能正规用药的更是不多。专家认为，如果首发高血压为150/90，一般不主张马上用药，可以采取1~3个月的非药物治疗，效果不佳时再药物治疗。目前，由于治疗存在不规范现象，所以造成一部分人用药过度，而另一部分人(血压很高的人)反而不服降压药。

状态下监测血压。高血压分为轻中重三度，150/90为轻度，160/100为中度，180/110为重度，重度高血压必须及时用药，轻度高血压一定要查明原因。至于到底吃什么降压药合适，每个人都存在个体差异性。

专家介绍，一线治疗高血压的药物主要有噻嗪类利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素II受体拮抗剂和钙拮抗剂等。单药治疗具有50%的疗效，联合用药可使80%病人的血压降下来，而且不同降压药物对心、脑、肾等重要器官的保护有所不同，至于如何联合使用，专家建议患者一定要请专科医生根据您的症状、年龄、胖瘦程度等情况定夺，不能自

己随意搭配。像尼群地平、硝苯地平、罗布麻、卡托普利等属于短效用药，譬如，硝苯地平同时也是抢救用药，必要时可以舌下含服，它扩张血管作用大，但由于短效用药有可能导致血压大起大落，对老年人未必效果好。

此外，专家认为，硝苯地平与尼群地平同属于钙拮抗剂，同一类药不适合联合使用。

由于几类一线降压药物具有各种优点和不足，正确联合用药既可使血压得到严格控制，又能抵消相互间的不良反应。药物增多虽然增加了治疗成本，但因为血压控制好和不良反应少，反而减少了药物转换、随访、不良反应的处理。

特别提醒 每天15克盐，南京人吃得太咸

“高血压患者要戒烟限酒，低盐饮食，每次问诊时我都会了解病人的饮食习惯，还是感觉南京人吃得太咸!”专家告诉记者，有统计显示，南京人平均每人每天吃盐15克，而标准是人均每日吃盐应控制在7克以内，大庆是我国脑

卒中高发地区，那里人均每日摄盐量高达25克，很多地区通过发放控盐勺帮助降低盐的摄入量，不过效果不太理想，李主任说，北京市几大机构联合进社区宣教，5年限盐才限住了1克，南京一些市民虽然知道使用限盐勺，但按规定使用者

寥寥，因为南京人口味重。

专家建议轻度高血压或有高血压家族史者，每日食盐量应为3~5克，即食物含有轻微咸味，也就是人们常说的口轻。中度高血压者，每日1~2克食盐，重度高血压患者，应给予无盐膳食。

主编：朱惠蓉 责任编辑：任红娟 美编：王莺燕 组版：丁亚平

现代快报 健康

江苏省属医疗单位

部队医院

南京市属医疗单位



江苏省人民医院院长 王虹

江苏省中医院院长 方祝元

南京中医药大学附属医院院长 刘乃丰

南京军区总医院心内科主任 易学明

南京鼓楼医院院长 丁义涛

南京市第一医院院长 张颖冬

南京市第二医院院长 赵伟

知名院长领衔 快报全科专家团



全科专家团系列之一
《健康周刊》逢周一出版



江苏省人民医院院长 王小宁

江苏省中医院院长 唐金海

江苏省口腔医院院长 王林

解放军第434医院院长 赵伯成

南京市口腔医院院长 胡勤刚

南京鼓楼医院院长 钱君祥

南京市第一医院院长 陈宇宁